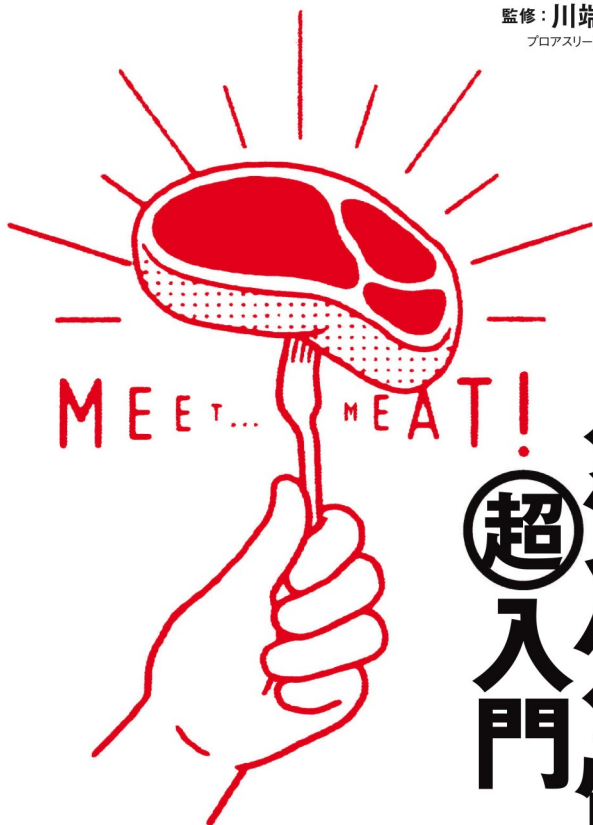
エイムック4360

筋肉とタンパク質、知りたいこと
全部Q&Aで解決!

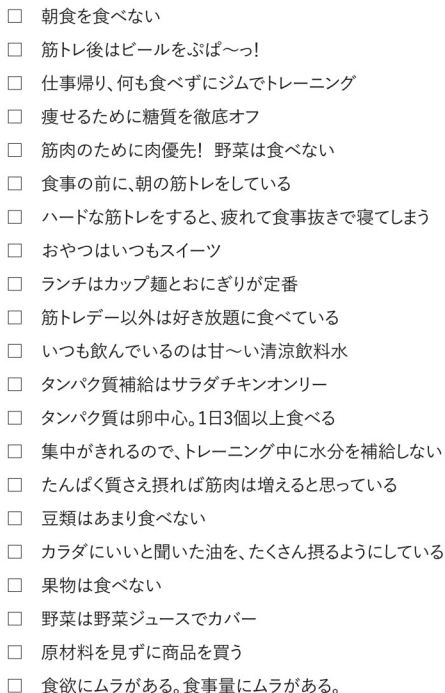
最高の
筋トレ食事術

監修：川端理香
プロアスリート栄養コーチ

MEET... MEAT!

筋肉のための
"タンパク質"超入門

めざせ! タンパク質1食20g
タンパク源カタログ

●デジタル版には、表紙画像や目次に掲載している記事、画像、広告、付録が含まれない場合があります。
●掲載情報は原則として奥付に表記している発行時のものです。

以上をご理解の上、ご利用ください。

その筋トレ、無駄になっているかもしれません！

原因は、食事にあり!

- □ 朝食を食べない
- □ 筋トレ後はビールをぷはーっ!
- □ 仕事帰り、何も食べずにジムでトレーニング
- □ 痩せるために糖質を徹底オフ
- □ 筋肉のために肉優先! 野菜は食べない
- □ 食事の前に、朝の筋トレをしている
- □ ハードな筋トレをすると、疲れて食事抜きで寝てしまう
- □ おやつはいつもスイーツ
- □ ランチはカップ麺とおにぎりが定番
- □ 筋トレデー以外は好き放題に食べている
- □ いつも飲んでいるのは甘〜い清涼飲料水
- □ タンパク質補給はサラダチキンオンリー
- □ タンパク質は卵中心。1日3個以上食べる
- □ 集中がきれるので、トレーニング中に水分を補給しない
- □ たんぱく質さえ摂れば筋肉は増えると思っている
- □ 豆類はあまり食べない
- □ カラダにいいと聞いた油を、たくさん摂るようにしている
- □ 果物は食べない
- □ 野菜は野菜ジュースでカバー
- □ 原材料を見ずに商品を買う
- □ 食欲にムラがある。食事量にムラがある。

知りたいこと全部Q&Aで解決しましょう！

筋トレに励んでいるのに筋肉がつかない、疲れがたまるばかり。
スポーツで活かしたいこの筋肉、
薄着の季節に向けて引き締めたいこのお腹……。
筋トレの努力はいつになったら報われるんだろう……。
悶々とした気持ちで筋トレをしている人、意外と多いようです。
そんな人は、きっと栄養補給に問題あり。
筋トレをしているから大丈夫と、
好きな物を好きなだけ食べていませんか？
タンパク質だけをひたすら強化していませんか？
時間がないからと、食事抜きで筋トレをしていませんか？

少しでも心当たりがあるなら、食事内容の見直しをすることが先決！
何を食べるべきかは、カラダの仕組みを知れば自然と見えてきます。
「カラダが必要とする栄養をしっかりと摂ること」
これこそが、筋トレの効果を無駄なく活かし、理想のカラダに近づく第一歩。
筋トレに励むアナタに必要な栄養のこと、食べ方のこと、
すべてQ&Aでわかりやすくまとめました。
思う存分吸収して、アナタのカラダづくりにいかしてください。

監修
プロスポーツ栄養コーチ
川端 理香
Rika Kawabata

管理栄養士。昭和女子大学非常勤講師。2004年アテネオリンピック「VICTORY PROJECT」チーフ管理栄養士、2008年北京オリンピック委員会強化スタッフ。JリーグやVリーグ、プロ野球、プロゴルフ、ラグビーなど多くのトップアスリートをサポート。一般を対象にした講演などの食育活動や執筆、レシピ開発、企業の栄養アドバイザーも務める。『筋肉の栄養学 強いからだを作る食事術』（朝日新聞出版）、『仕事のパフォーマンスが劇的に上がる食事のスキル50』（かんき出版）など著書多数。

PART.2
◎ 実践編

・本書で紹介している栄養成分は、一般的なメニューやレシピをもとにした目安です。商品や外食メニューは店によって異なります。
・食事メニューを取り入れる場合、疾病や傷病がある方は、専門家や医療機関に相談することをおすすめします。

CONTENTS

Cover Design：Hirofumi Omura
Cover Illustration：Youhei Yamaguchi

PART.1

◎基礎知識編

PART.1 ◎基礎知識編

糖質は
控えるべき？

野菜も
食べなきゃ
ダメ？

やっぱり
ササミが
いいの？

正しい知識で無駄なく
筋肉を作る

筋肉のため
栄養学

筋肉を作るために、タンパク質は必須。
それは、よーくわかっている。
だけど、どれくらいお肉を食べればいいの?
本当に肉だけを食べていればいいの?
そもそも筋肉ってどうやって作られるの?
改めて考えてみると知らないことばかり。
まずは、筋肉作りの土台たるタンパク質のこと、
必要な栄養のこと、ちゃんと知っておきましょう。
それが筋トレの効果を無駄にしない第一歩。

知っておきたい！

タンパク質の基礎知識

どうやって筋肉は増えたり減ったりするのか？　どれだけ摂ればいいのか？筋トレを始めたら、まず知っておきたいタンパク質のことを、丸っとおさらい。

タンパク質はなぜ大事？

A

筋肉の材料になるから

人間のカラダは筋肉、内臓、髪、皮膚、血液や血管にいたるまで、すべてタンパク質を材料に作られている。細かく見ていくと、血液中を流れる色素成分、カラダの機能を調整するホルモン、あらゆる代謝に必要な酵素に至るまで、すべてタンパク質で構成されているのだ。

　カラダの割合でいうとタンパク質の重量は約20％。水分が約60％ということを考えると、その重要さが実感できる。さらにスゴイのはここから先。カラダの組織は、取り入れたタンパク質を材料に、DNAに内臓された設計図に従って作られる。その数、数万から10万種類。

　そのうち筋肉はタンパク質を多く必要とする主要なパーツ。タンパク質が不足していては、筋肉はもちろん、今あるカラダを維持することができなくなる。髪も肌も血管も弱くなり、健康を維持できなくなってしまう。これこそがタンパク質が大事とされる理由。

02 そもそもタンパク質って何だ？

A アミノ酸が複雑に結合したもので、カラダ中の組織の材料となります。

タンパク質を分解すると、アミノ酸になる。食べ物に含まれるタンパク質も、カラダを構成するタンパク質も同じ。

自然界には約500種類ものアミノ酸が存在しているが、カラダの材料となれるのはそのうちの20種類。さらにそのうちの9種類は体内で合成できないため、食事で取り入れる必要がある。これが「必須アミノ酸」。

食事で取り入れた9種類の必須アミノ酸と、その他11種類の非必須アミノ酸は、数十個～数百個以上、複雑に結合の仕方を変え、10万種類ものタンパク質へと姿を変えて筋肉、そしてカラダ中の組織の材料となる。

たった20種類の組み合わせで、カラダを作るのだからとんでもなく緻密。特に体内で合成できない必須アミノ酸は、一つでも不足するとカラダをうまく作れなくなる。これがタンパク質の世界。筋肉づくりを目指すなら、絶対に不足してはいけないと言われる所以。

9種類の必須アミノ酸がどれだけ満たされているかを表すのが「アミノ酸スコア」。アミノ酸スコアの数値が100に近いほど、タンパク質の栄養価が高い。

03

筋肉はどうやって増えたり減ったりするの？

筋肉は分解と合成を繰り返しています。分解が合成を上回ると筋肉は減少！

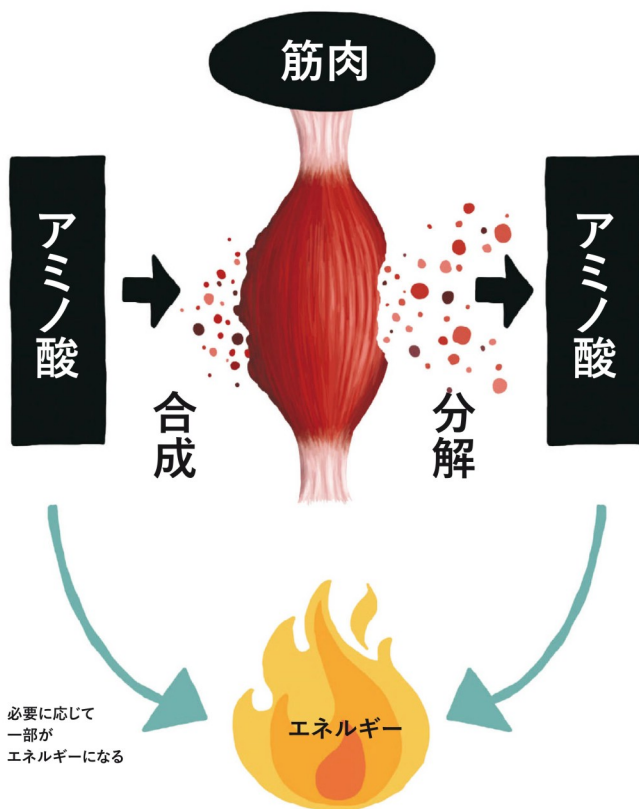
私たちのカラダは、日々少しずつ分解、合成を繰り返し、新しく生まれ変わっている。これが新陳代謝。新陳代謝は組織によって異なり、個人差はあるが筋肉の場合、1日に約1％がコツコツとリモデリングされ、今あるその筋肉は3カ月後には別物になるといわれている。

では、筋肉はどうやって増えたり減ったりするのか？

筋肉をミクロレベルで見ると、「アクチン」と「ミオシン」という2つのタンパク質が1セットで連なっていることがわかる。この筋タンパク質のセットが毎日1％ずつ作り替えられながら、筋トレ、栄養補給によって増えたり減ったりする。

一方、エネルギーが枯渇（血糖値低下）すると、脳は「筋肉のタンパク質を分解してエネルギーにせよ」と司令を出す。つまり、筋肉が減る。

通常の筋肉の増減は自覚できないが、1週間寝たきりになると即座に数kgの筋肉が減る。筋肉のリモデリングには、運動と栄養が大きく関わっていることがイメージできるだろう。

筋肉の分解と合成の仕組み

タンパク質の合成を促すのが筋トレ、分解を促すのがエネルギー不足。いずれにしてもタンパク質が不足していると、筋肉量の減少が加速する。

「日」本人の食事摂取基準2015年版」では、20代以上のタンパク質推定平均必要量は1日50g。この数値は、カラダを健やかに維持するための基準といえる。筋トレを始めた場合は、この基準より少し増量した1日60g、1食あたり20gを基準にするのがおすすめ。

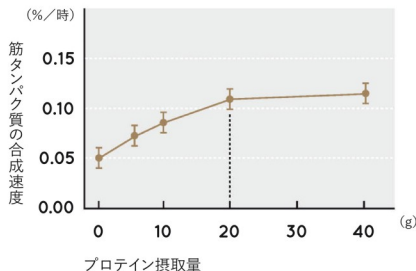
「20gで足りる?」と思われるかもしれないが、タンパク質は1食あたり20gの摂取で、筋肉の合成がピークに達し、それ以上は一時頭打ちになる(下記グラフ参照)。つまり、タンパク質20gは効率のよい摂取量といえる。

もちろん、これはあくまで通常生活や筋トレ初心者向けの数値。マシンを使った高負荷のトレーニングをバリバリ行って、大きな筋肉を付けるなら、20gの壁を乗り越えて増量が必要となる(58ページ~参照)。筋トレ強度が低いのに、タンパク質を増やすと、余ったタンパク質が体脂肪に変わってしまうのでご注意を。

Q04 タンパク質はどれくらい必要?

A 自重筋トレなら1食あたり20gを基準に

Q05. タンパク質20gってどれくらい？

A. 肉、魚ともに赤身肉なら100gでクリアできます。

タンパク質20gと言われても、ピンとこないが、日頃食べている食材でチェックすれば、案外ラクにクリアできることがわかる。朝食にハムエッグトースト、ランチに牛ヒレステーキ100g、夜はマグロの刺身を7切ほど食べれば、1食あたり20g、1日60gのタンパク質が補給できる。これはとてもわかりやすい例だが、他にもタンパク源はたくさんある。ヨーグルトや牛乳、チーズ、豆腐や大豆、納豆、パスタやそば、パンなどにもタンパク質は含まれている。

問題は、それを意識し、コントロールして摂れるかどうか。「パスタでタンパク質を強化！」と思うのはいい。でも、パスタは糖質も多いということが抜け落ちていては、糖質過多で体脂肪増加を招きかねない。奥深きタンパク質20g。この課題をクリアするためには知識と知恵が必要なのだ。

ハムエッグトースト（食パン5枚切）

牛ヒレ肉100g

メバチマグロ赤身100g

Q 06

筋肉づくりにはタンパク質だけを摂ればいいの？

A

筋肉の合成にはビタミン、ミネラルも必要！

食事で取り入れたタンパク質はアミノ酸にまで分解され、DNAの設計図に従って緻密にコツコツと作られていく。この作業において必要なのはタンパク質だけではない。

タンパク質の合成は、プラモデルのようにアミノ酸を組み立てる作業ではなく、たくさんの化学反応によって行われる。そこで必要となるのがタンパク質をメインに、ビタミンB6、葉酸、ビタミンC、ビタミンDといったビタミン、マグネシウム、亜鉛などのミネラルなどの栄養素だ。もし、タンパク質が十分であっても、その他の栄養素が不足していると化学反応が不十分になり、筋肉の合成は停滞する。

筋肉合成に必要なビタミン、ミネラルの補給には、タンパク源に加えて野菜や海藻、キノコなども必要。子どもの頃から教わってきた「好き嫌いせずバランスよく食べよう」は、筋肉作りにも当てはまるのだ。

筋トレを始めると「タンパク質摂取のゴールデンタイム」という言葉を耳にする。

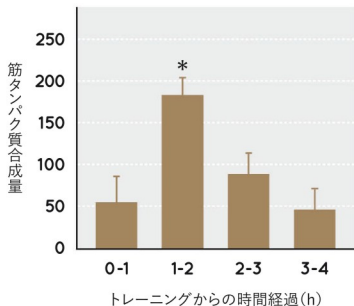
ゴールデンタイムとは、筋タンパク質の合成量が増えるタイミングのことで、筋トレ後約1～2時間がピーク。このタイミングにタンパク質が消化吸収されてアミノ酸となりカラダを巡っていると、筋肉作りはスムーズに行われる。

トレーニング後にプロテインを飲むのは、このゴールデンタイムを逃さないためだ。もちろん、プロテインじゃなくてもいい。消化吸収の時間を考えて、筋トレの2～3時間前に食事でタンパク質を摂取していればいいし、筋トレ後20分以内に牛乳やヨーグルトを取り入るのも有効だ。

ただし、筋トレの前後だけタンパク質を強化しようと考えるのは早計。毎食コツコツ、タンパク質20gをキープしてこそゴールデンタイムが生きてくる。日々の積み重ねがあってこそ、筋肉はできるのだ。

タンパク質はいつ摂るのが効果的?

筋トレの前と、筋トレ後20分以内がタンパク質摂取のゴールデンタイム!

筋トレ後1～2時間で筋肉合成がピークになる!

Rasmussen BB ,2000

知っておきたい！

筋肉と栄養の関係

筋肉の正体は、タンパク質を中心に、数々の栄養がめくるめく反応し合って作られたもの。その仕組みを理解し、栄養補給の大切さを実感すべし！

筋トレをして筋肉を大きくするために知っておきたいのが①筋肉づくり②筋肉運動③筋肉の回復。この3つのプロセスにそれぞれに必要な栄養だ。

筋肉づくりにはタンパク質と合成に必要なビタミン、ミネラルが必要ということは先述のとおり。

そして当たり前のように筋肉を動かしてトレーニングをしていると思うが、筋肉運動にも栄養が必要。エネルギー源はもちろん、栄養をエネルギーに変える代謝にもビタミンB群、マグネシウム、鉄などの栄養が必要だ。さらに筋肉を伸ばすためにはマグネシウム、縮めるためにはカルシウムが必須。

筋肉の回復も栄養なくして叶わない。筋トレで傷んだ筋肉の修復にはタンパク質と筋肉合成に使われる栄養素。さらに傷ついた筋肉の回復にはビタミンB群、抗酸化成分が活躍する。

筋肉が伸び伸びと健やかに成長するためには、多くの栄養が必要ということを頭に入れておこう。

Q 08 筋肉はどうやって作られるの？

筋肉は多くの栄養によって合成。運動&回復によって大きくなります。

筋肉の

合成

タンパク質の構成成分である9種類の必須アミノ酸（9ページ参照）は不足が禁物。とくにロイシンは筋肉の合成を促す働きがあることで注目を集め、高齢者のタンパク質補給食品や筋肉増強用のサプリメント（HMB）にも取り入れられているので、色々なタンパク源を取り入れて不足しないよう意識したい。合成に必要な栄養素は14ページで解説したとおり。こちらも不足なきよう、肉や魚介だけでなく、大豆食品や野菜、きのこ類もバランスよく補給しよう。

材料となる

タンパク質（アミノ酸）

主な食材：肉、魚介、卵、乳製品、大豆食品など

合成に必須

ビタミンB_6

主な食材：マグロ、カツオ、レバー、赤パプリカ、バナナなど

葉酸

主な食材：レバー、ブロッコリー、アボカド、枝豆、いちごなど

マグネシウム

主な食材：しらす、イワシ、アサリ、納豆、桜エビ、ごまなど

亜鉛

主な食材：牡蠣、牛赤身、レバー、卵、マトンなど

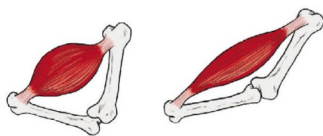
ビタミンD

主な食材：鮭、しらす、サンマ、サバ、カレイ、キクラゲなど

筋肉の

運動

運動にはエネルギー源だけが必要だと思われがちだが、栄養をエネルギーに変える代謝にも、筋肉を動かすにも栄養が必要。なんと、筋肉はカルシウムとマグネシウムなしでは動くことができないのだ。

まずは、エネルギー源とエネルギー産生に必要なビタミンB群、マグネシウム、鉄などを補給するのが鉄則。加えて筋肉運動に欠かせないカルシウムとマグネシウムを十分に摂る。特にマグネシウムは不足するとけいれんや肉離れの原因になるので、大豆食品をこまめに摂ったり、硬水を飲んで補給するなど意識して強化しよう。

筋肉の回復

筋トレ後は、筋肉が大きくするチャンス。この絶好機を生かせるかどうかは、栄養補給によって大きく変わる。特に筋トレ中は筋肉のための栄養補給に気を取られがちだが、すべての疲労は脳疲労が原因という見方がある。つまり、多くの脂質から作られている脳を、酸化から守ることで自律神経のバランスが整い、疲労の軽減につながると考えられている。そこで役立つのが抗酸化成分。緑黄色野菜や果物を食べる習慣をつけて、脳疲労の回復も心がけよう。

抗酸化成分

主な食材：緑黄色野菜全般、
鮭、豆類、ベリー類、
十割そば、カレー粉、青魚など

ビタミンB群

主な食材：豚肉、レバー、
赤身の魚、納豆、アボカド、ブロッコリー、
赤パプリカ、バナナなど

タンパク質

主な食材：肉、魚介、卵、
乳製品、大豆食品など

水分補給で回復を促そう

運動によって筋肉が脱水状態になると代謝や栄養や老廃物の運搬が停滞して回復が遅れるため、筋トレ後の水分補給は急務！　運動によって消費されるカルシウムやマグネシウムを含む硬水のミネラルウォーターや経口補水液、抗酸化作用や抗炎症作用を期待できるルイボスティーがオススメ。コーヒーや紅茶、緑茶など利尿作用のあるものや、糖質が多いスポーツドリンクは避けるのが賢明（詳しくは38ページ参照）。

知っておきたい！

糖質のホントのこと

糖質は大事なエネルギー源、だけど摂り過ぎると太るっていうし……。摂るべきか？　控えるべきか？　本当のことを知りたい！

今や何かと敬遠されがちな糖質だが、エネルギー源となる大事な栄養素。筋肉合成においては、糖質摂取による血糖値の上昇、それによるインスリンの分泌がカギを握る。

筋肉は分解と合成を繰り返していることは先述のとおり。この分解、合成のサインとなるのが血糖値だ。起床時、空腹状態で血糖値低下→筋肉分解モード→朝食を摂って血糖値が適度に上昇→筋肉合成モード。同様に、筋トレでエネルギーが枯渇し血糖値低下→筋肉分解モード→糖質を含む栄養補給によって血糖値が適度に上昇→筋肉合成モード……といった具合。

子どものころから「1日3食」と教わってきたのも、分解モードに偏らせないためだ。

糖質は摂り過ぎると体脂肪になる。しかし、だからといってなんとなく糖質を完全にカットするのは少々危険。次ページから、糖質についての正しい知識、賢いつき合い方を探っていこう。

◎ 筋肉作りにおける糖質の役目

筋肉運動のエネルギー源

筋トレ後の筋肉の回復&合成促進

そばの実は
抗酸化作用も!
米に混ぜて炊くのも
オススメ

**血糖値を上げやすい
主食、芋類のGI値**

◎**麺類**

うどん(生)	80
即席麺	73
そうめん	68
スパゲッティ	65
中華麺	61
そば(生)	59
全粒粉スパゲッティ	50
春雨	32

◎**穀類**(炊いたもの)

もち	85
精白米	84
赤飯	77
玄米	56
五穀米	55
発芽玄米	54

◎**芋類**

フランスパン	93
食パン	91
ロールパン	83
ライ麦パン	58
全粒粉パン	50

09

血糖値のコントロールは必要?

A 血糖値を急上昇させないのが鉄則!

血糖値とは、血液中の糖の量を示す値。カラダ作りにおいて問題となるのは血糖値の急上昇だ。糖質は摂り過ぎると高血糖を招き、体脂肪が増える。これを促しているのがインスリン、別名「肥満ホルモン」。

インスリンは血液中の糖を各組織に送り届け、血糖値を下げるのが役目。血液中の糖が多くなるとインスリンの量が増え、糖はどんどんカラダの組織に運ばれるが、余った糖は体脂肪へと作り替えられる。これがインスリンが「肥満ホルモン」と呼ばれる理由。

体脂肪を増やさないためには、血糖値の急上昇を防ぐことが大切。そこで目安となるのが、食後血糖値の上昇度を表すGI値だ。

たとえば、糖質源となる主食の場合、白米より発芽玄米や五穀米、ライ麦パンや全粒粉パン、全粒粉スパゲッティのほうがGI値が低く、血糖値の急上昇予防に役立つ。狙うべきは「白より茶色」と覚えておくのも手。

筋トレ中は、糖質も増量すべき?

増量する必要はありません!

筋肉の合成に糖質は必要。だが、「筋トレをして筋肉を増やすなら糖質も増やさないと!」と考えるのは早計。今や運動量が多いアスリートですら糖質制限を行っているケースもあるほど。糖質とのつきあい方は、今まさに進化の過程にあるといえる。

アスリートやボディービルダーならぬ一般人なら「糖質控えめ」が基本。カットではなく控えめ。というのも、ごはんや麺などの主食以外の野菜や豆類、めんつゆやケチャップ、ソースなどの調味料にも糖質は含まれているから。つまり、主食を増やさなくても、ある程度の糖質は自然と摂れている、というわけ。

ちなみに、アスリートが糖質制限をしてもハードな運動ができるのは、体内の脂肪からケトン体という物質が作られ、それが糖質の代わりになるという仕組みがあるから。人間のカラダには、あらゆる状況でも生きのびるための機能が備わっているのだ。

血糖値を上げにくい発芽玄米が◎

Check

いつものメニューの糖質量をチェック

◎ ハンバーグ

糖質量：**約21g**

つなぎの小麦粉、
パン粉に糖質あり。

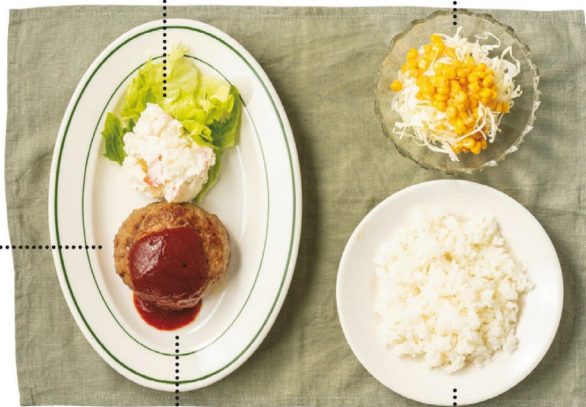
◎ ポテトサラダ

糖質量：**約15g**

材料は糖質たっぷりの
ジャガイモです。

◎ コーンサラダ

糖質量：**約8g**

甘～いコーンは
糖質多し！

◎ ソース

糖質量：**約9g**

ケチャップソースや
デミグラスソースにも糖質が。

◎ ライス

糖質量：**約74g**

言わずもがな糖質の宝庫。
大盛りなら糖質過多必至！

糖質合計 約127g

知らないうちに糖質過多……

**過剰な糖質は体脂肪になるので
糖質を強化する必要はナシ！**

想の食事とは?

全部、

Q 11. 筋肉を作る理

A 知りたいこと Q&Aで解決！

「筋肉を作る」と簡単に言うけれど、
カラダの中ではたくさんの化学反応が起こり、
栄養、ホルモン、血流、自律神経は、
それぞれが影響し合い、
筋肉をせっせと作ったり分解したりを繰り返している。
私たちにできることは、
筋肉ができる仕組みを効率よく稼働させること。
「なんとなくタンパク質強化」は、もう卒業だ。
最新情報を取り入れた、
一歩先行くスマートな食事術をマスターしよう。

食事について、まず意識すべきことは？

A 食事を抜かないこと！

筋肉を増やしたいなら、1食20gのタンパク質摂取が基本。「そんなの楽勝！」と思われるかもしれないが、日頃の食事を振り返ってみると、摂れていないケースも珍しくない。

朝はトーストとブラックコーヒー、ランチはコンビニでおにぎりとカップ麺とサラダでチョチョイと済ませ、夜はコンビニのざるそば、フライドチキンとビール……。こんな食事に心当たりがあるなら、確実にタンパク質不足だ。

タンパク質不足の人に多いのが朝食の欠食や少食。起床時の空腹状態は筋肉分解モード。だから食事抜き、タンパク質不足の状態では筋肉の合成は進まない。何より、朝食は体内時計のリセットに不可欠。体内時計は自律神経のバランスに大きく関わり、コンディショニングを整える重要な役目がある。真面目に筋トレに励んでも、朝食が不十分では筋肥大は望めない。「朝はタンパク質補給のゴールデンタイム」なのだ。

Q 13

タンパク質はいつ、どれくらい摂ればいい？

A

基本は1食20gを1日3食。筋トレ前後にも補給を。

筋トレ時のタンパク質補給は、タイミングと量が大事。何度でも言うが、筋肉は分解と合成を繰り返しており、分解量が合成量を上回ると筋肉量は減る。だから夕ンパク質は1食20g1日3食摂るのがベース。加えてハードな筋トレをすると、筋肉の分解が増えるわけだから、筋トレの前後にタンパク質を補給して、合成量が分解量を上回るようにする。これが基本。

最もやってしまいがちなミスが、筋トレ前後のタンパク質をまとめ食い。トータルで見るとタンパク質量をクリアできたとしても、カラダが一度に利用できるタンパク質量には限界がある。12ページのグラフを見ればわかるように、タンパク質は1食あたり20gで筋肉合成量はピークになり、それ以上はいったん頭打ちになる。

何よりアミノ酸が複雑に合成してできたタンパク質は、消化するのも代謝するのも大変な労力が必要。一度にたくさん摂ると、カラダへの負担が多くなるのも事実。

タンパク質は筋肉の分解を防ぐタイミングで補給を！

長時間の空腹で筋肉は分解モードに

➡ 朝昼夜、3食規則正しく食べることで分解を阻止！

筋トレで筋肉は分解モードに

➡ 筋トレ前後のタンパク質補給で合成モードに即スイッチ！

Q14

肉はどの部位を選ぶべき?

A

脂が少ない部位をチョイス!

タンパク源たる肉の部位のチョイスは、筋肉作りにおける大きな課題だ。焼き肉店で肉を選ぶ際は「脂が乗って美味しそう〜!」という基準が主流なら、筋トレ時はその真逆のスタイルでいこう。「脂が少ないから筋肉が喜ぶ!」これで間違いなし。

脂が少ない部位を選ぶのは単純に体脂肪増加を防ぐためだけでない。筋トレは筋肉だけが疲れると思われがちだが、実は脳も内臓も疲労する。アミノ酸が複雑に結合したタンパク質は、ただでさえ消化するにも労力がかかるのだから、脂を上乗せすれば、内臓にかかる負担はさらに大きくなる。筋肉のためにと食べた肉なのに、脂のせいで消化が長引き内臓疲労を助長する。

また、脂が多い肉は、血中アミノ酸濃度が上がりにくく、タンパク質が効果的に使われない可能性がある。加えて疲労によって代謝は停滞、筋肉作りはますます難航……という可能性が高まる。

脂控えめが基本です!

脂がのった霜降り肉は控えめに

Q 15

鶏ササミやムネ肉ばかりでもいい？

A

牛や豚、羊などの赤身も取り入れよう。

脂が少ない肉を選ぼう、といわれたら、真っ先に飛びつくのは鶏ササミ、鶏ムネ肉だろう。実際、筋肉のプロたるボディビルダーの食事を見てみると、蒸したササミやムネ肉のオンパレードだったりする。

脂質が少ないという点でササミやムネ肉はとても優秀。代謝を促すナイアシンや、疲労予防に働くイミダゾールジペプチドという抗酸化成分を含むという点でも取り入れるメリットは見逃せないから、毎日食べても問題なし。

ただし、タンパク源をこれだけに限定するのはナンセンス。脂の少ない牛のヒレやモモ、馬肉の赤身には、エネルギー産生や筋肉合成に働く鉄や亜鉛。同様に脂が少ない豚のヒレやモモには、糖質代謝に欠かせないビタミンB群が含まれている。これらはササミやムネ肉では補いきれない栄養素。食べないなんてもったいない。

タンパク源は大豆食品より肉がいい？

大豆も優秀！カルシウムや食物繊維も強化できます。

アミノ酸スコア
100

かつて大豆食品は、アミノ酸スコア（9ページ参照）の面で、肉や魚介に劣るとされていた。しかし近年では、必須アミノ酸の含有量だけではなく、ヒトにおける消化吸収率を考慮した評価基準「タンパク質消化吸収率補正アミノ酸スコア」や「消化性必須アミノ酸スコア」などが新たに設定された。

これらによると、大豆食品のアミノ酸スコアは100。この評価は肉や魚、卵、牛乳と同じ。大豆は優秀なタンパク源として世界基準で認められているのだ。

大豆食品の魅力は優れたアミノ酸スコアだけではない。肉には含まれていない食物繊維、カルシウム、抗酸化作用のあるサポニンなどが含まれている。さらに大豆に含まれるタンパク質は、脂肪燃焼効果が多数報告されており、体脂肪を減らしながら筋肉を増やしたいときに最適。ただし、他の食材と同じく過信は禁物。タンパク源も偏らず、バランスよく。

Q17 筋肉作りに野菜は必要?

ビタミン、ミネラル、食物繊維など野菜の栄養は必要です。

筋肉作りにはさまざまな栄養が必要になる。もちろんタンパク源だけでは補えない栄養素も多い。食物繊維、葉酸、ビタミンC、鉄、カルシウム、抗酸化成分など、野菜で摂れる栄養はとても多彩。だからこそ野菜も摂るべきだ。

ならば「野菜ジュースで!」という作戦はオススメできない。「1日分の野菜」なんて魅力的なコピーに飛びついて野菜ジュースを飲み、野菜を食べた気になるのはちょっと待った。野菜ジュースの多くは濃縮還元タイプ。これらは加熱処理されているため、ビタミン類が減少。飲み心地をよくするために搾りカス=食物繊維が除かれていることが多い。つまり、摂りたい栄養が含まれていない可能性が高いのだ。

サプリメントも同様。野菜に含まれる抗酸化成分は、サプリメントで摂るより、野菜本来の状態で摂ることで、効果が得られるという医師による研究報告もある。

抗酸化作用で疲労回復

食物繊維が腸を元気に

ビタミン、ミネラルで代謝UP

Q18

細マッチョを目指すなら〃糖質オフ〃すべき？

糖質は〃適度に〃減らしましょう。

細マッチョたるや、糖も脂肪もWで控えるべし。これはある意味正解。糖も脂肪も使われず余ったぶんは体脂肪の増加につながるから。

しかし、糖質なくして筋肉運動も筋肉合成もスムーズにいかないのが私たちのカラダ。ストイックすぎる糖質制限をする場合、タンパク質が少しでも不足すると細マッチョどころか、ただのガリガリ体型になってしまう恐れがある。

筋トレの効果を無駄にしないためには、血糖値を急上昇させない、そして過剰にならない〃適度な〃糖質が必要。この〃適度〃の目安になるのが、茶碗小盛～半分程度だ。例えば、市販のサラダチキン1個には約1ｇの糖質が。緑黄色野菜のサラダは約5ｇ、豆腐とワカメの味噌汁は約5ｇの糖質を含む。合計すると糖質は10ｇ超。

細マッチョを目指すなら、筋トレの強度は決して高くないはずだから、タンパク質量は1食20ｇがベース。ここから糖質量を計算すると、1食あたりの糖質量は60ｇ。おかずで糖質を10ｇ摂れるから、必然的にごはんは小盛り以下になる。

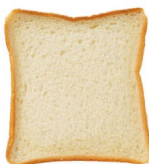
白いごはんの
大盛りはNG

糖質の適量を把握しておこう

タンパク質1食20gをベースに考えると主食の適量は……

白米を食物繊維が多い雑穀米や発芽玄米に変えると糖質量はダウンする。
うどんより十割そば、白いパンより全粒粉パンがオススメ。

そば 1玉　　5枚切食パン 1枚　　ごはん 小盛150g

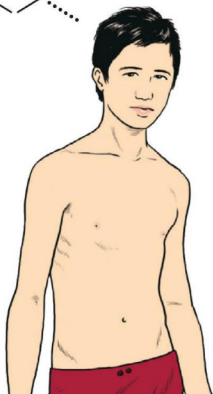
Q 19

タンパク質の摂り過ぎはカラダによくないってホント？

A

摂り過ぎると内臓に負担がかかります。

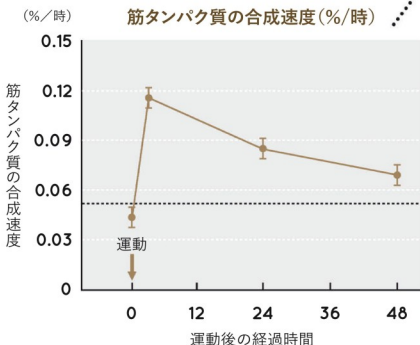
タンパク質過多が内臓に負担をかけるのは事実。ハーバード大学などの調査によると、糖質制限で、タンパク質を極端に増やす食事を続けると、脳卒中や心筋梗塞の危険性を高めるという結果が出たのも見逃せない。

まず、一般人がタンパク質の適量を知るには、自分の体質を把握することが重要。筋トレをしてタンパク質摂取量を増やすとみるみる筋肉が付く人もいれば、同じ筋トレ、食事内容でも筋肉が増えない人もいる。これはタンパク質の利用率に個人差があるから。タンパク質を処理しきれないのに、増量しすぎるのはカラダにとっては負担でしかないのだ。

ちなみに、アメリカスポーツ医学会（ACSMA）のガイドラインでは、アスリートであってもタンパク質量の適量は体重1kgあたり1・2〜2g／日。60kgなら1日120g、1食40gが上限だから、一般人ならやはり1食20gを基準にするのが妥当。

筋トレをしない日に、肉をモリモリ食べるのはなんとなく気がひける……。気持ちはわかるが、それは間違い。私たちのカラダはずっと継続して積み重ねで作られているのだから。

　まずは筋肉の合成速度を示した下記のグラフを見てほしい。筋トレ直後、筋肉の合成は急上昇し、ゆるやかに低下していくが、筋トレ前を上回った状態が48時間は続いている。タンパク質摂取の〝プチ・ゴールデンタイム〟は、筋トレ後丸2日間も続いているのだ。このタイミングにタンパク質が足りていないなんてもったいない。無駄なく筋肉を作るべく、タンパク質と合成、回復に必要な栄養を摂ろう（17ページ参照）。

　もちろん、筋肉の合成率は低下していくので、闇雲にタンパク質量を増やすのはダメ。何度も繰り返すが、筋肉維持のためには1食20gのタンパク質摂取が必須。日々の積み重ねが、筋トレの効果を無駄なくいかす一番の近道だ。

筋肉合成は、
筋トレ後
48時間続く！

Phillips et al. AJP,2006

Q20. 筋トレをしない日はタンパク質を減らすべき？

筋トレをしない日も1食20gのタンパク質を。

Q21

プロテインサプリと食事。どっちがいい？

A 基本は食事。自分に合うものを選びましょう。

肉や魚を食べると、もれなく脂質も付いてくる。一方、プロテインサプリは純粋なタンパク質がメイン。だが、栄養バランスを考慮して糖質、脂質が添加されているものがほとんど。どちらも、純粋にタンパク質だけを摂るのは難しいといえる。

プロテインサプリのメリットは、確実にタンパク質を摂ることができ、食事よりも効果を得やすいことだ。しかし、食事と併用すると、カロリー過多で体脂肪増につながるケースも多い。

また、商品の内容、筋トレの質や量、トレーニングの継続期間によって効果が変わるので、自分に合う内容のもの、そして適量を見極めることが大切。これには経験が必要なので、初心者には少し難易度が高いかもしれない。

一方、食事で純粋にタンパク質だけを増やすのは難しいものの、あらゆる栄養素をコントロールしやすいのがメリット。ごはんの量を減らして糖質を減らし、肉の選び方と調理方法に気を付けて脂質をカットしたり。食物繊維、ビタミン、ミネラル、抗酸化成分の強化も自在に調整できる。

プロテインの種類と特徴

カゼイン

原材料：牛乳

特徴：吸収速度が遅く、長時間効果を持続する。睡眠前や食事が摂れないとき、筋トレと有酸素運動を組み合わせる場合にオススメ。筋肉合成を促すアミノ酸「ロイシン」の含有量も多い。

ホエイ

原材料：牛乳

特徴：吸収が速いのが特徴。筋肉の代謝に関わる必須アミノ酸「BCAA」の含有量が高く、筋トレ直後のタンパク質補給に最適。筋肉合成を促すアミノ酸「ロイシン」の含有量も多い。

ソイ

原材料：大豆

特徴：摂取後5～6時間かけてゆっくりと吸収される。腹持ちがよいため、ダイエット向き。筋トレと有酸素運動を組み合わせる場合にオススメ。

エッグ

原材料：卵白

特徴：「BCAA」や筋肉になりやすいアミノ酸「アルブミン」が多く含まれており、プロテインの中では体内での利用率が最も高い。吸収速度はやや速め。

ヘンプ

原材料：麻の実

特徴：乳、大豆、卵などのアレルゲンが含まれない。オメガ3、マグネシウム、亜鉛、鉄、食物繊維など含むのが特徴で、吸収速度はゆっくり。

ピー

原材料：エンドウ豆

特徴：乳、大豆、卵などのアレルゲンが含まれないのでアレルギーがある人でも安心して利用できる。「BCAA」を多く含有。ゆっくり吸収されるのが特徴。

Q 22

水分補給は、スポーツドリンクorミネラルウォーター？

硬水のミネラルウォーターがオススメ。

最初は硬度100程度から始め、少しずつ硬度を上げてカラダを慣らしていこう

スポーツドリンクのほうが栄養も含まれているし、吸収もいいのでは？　と考える人もいるだろう。

しかし、一般の人が強度弱から中程度の筋トレをする場合、水分補給はミネラルウォーターで十分。食事で栄養をしっかり摂れているなら、糖質を含むスポーツドリンクはカロリー過多を招きやすく、せっかくの運動効果が台無しになることもあるので、避けるのが賢明。

今やミネラルウォーターも多種多様だが、中でもオススメは硬水。硬水には筋肉運動に必要なカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが多く含まれているため、筋肉がつるなどのトラブルを防ぐ効果も期待できる。

硬水を飲むと胃が痛くなったり、下痢になったりする……という場合、無理は禁物。硬度60～120くらいの中程度の硬水からスタートするといい。少しずつカラダを慣らしながら硬度を上げていこう。

軟水にニガリを数滴プラスするのもいいアイデア。ただし、ニガリの多用は腎臓に普段がかかるので、コップ1杯に3～5滴以内が目安。摂り過ぎないように気をつけよう。

Q23

筋トレをしたからビールを飲んでもいいよね？

ダメ！アルコールは筋肉を破壊します。

アルコールで筋肉が壊れる仕組み

［アルコール摂取］

コルチゾール増加
◎筋肉分解

テストステロン減少
◎筋肉の合成減少

タンパク質キナーゼの活性低下
◎筋肉の合成減少

「今日は筋トレ頑張った〜。エネルギー消費したからビール飲んじゃってもいいよね！」。筋トレ後は気分も上々、プハ〜ッと飲みたくなる気持ちはよくわかる。でも、筋肉増強中は、グッと我慢！　なにせ筋肉はアルコールにめっきり弱いのだ。

　アルコールによって筋肉が壊れる仕組みには、ホルモンや酵素が関わっている。原因のひとつはコルチゾール、別名「ストレスホルモン」による筋肉分解。2つめは男性ホルモン、テストステロンの減少による筋肉合成の低下。3つめは、筋肉合成をサポートするタンパク質キナーゼ（mTOR）の活性低下。このトリプル作用によって筋肉の合成ダウンと分解アップが起こり、筋トレをしたのに筋肉が減るという結果を招く。

　悲しいことに、女性より男性のほうがアルコールによる筋肉減少率が高いという研究結果もあるから、「筋肉増強中はノンアルコール」を徹底するべし。

Q24 エナジードリンクで栄養補給。疲れも取れて一石二鳥？

A エナジードリンクで疲れが増大するケースも！

飲んだらシャキッと目が覚める！　エナジードリンクを飲んで、魔法にかかったように元気になった。多忙な世代ならそんな経験をしたことがある人も多いのではないだろうか。

でも、エナジードリンクの効果は短時間限定。筋肉増強に役立つわけでもない。一時的に元気になれたのは、多量に含まれた糖質とカフェインのおかげ、というケースが多い。上がっていた血糖値が反動で急低下し、カフェインの効果が切れた途端、蓋をされていた疲れがドッと出てくるのも容易に想像できる。

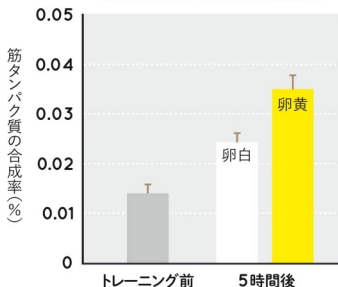
もちろん、エナジードリンクには疲労回復に働くタウリンが含まれているなどのメリットもある。しかし、それなら同様の成分を含む食材を食べるべき。

たとえば、タコの刺身。1皿にエナジードリンクと同等のタウリンを含むうえ、低脂肪高タンパク。疲労回復はもちろん、筋肉作りに役立つこと間違いなしだ。

タコの刺身1皿で十分効果あり！

Q25

卵を食べるなら狙うは卵白ですよね？

いいえ、卵黄も優秀です！

卵黄を避ける理由は「卵黄はコレステロール値が高いから」だという。本当に、卵黄は排除すべきなのか？

答えはNO。もちろん、高コレステロールは生活習慣病のリスクが高まるので、摂り過ぎは避けるべき。だが、コレステロール値を下げすぎると体内でのビタミンD合成量が低下、筋肉合成量に影響が出る可能性もある。ほかにも、卵黄には亜鉛、ビタミンB_2などの栄養が豊富で、筋肉合成、代謝アップを促す効果も期待できる。卵黄の摂取によって筋トレ後の筋肉合成率が上がるというデータもある（上記参照）。

ただし、卵は遅延型アレルギーの原因になりやすい食材であり、アレルギーはカラダ作りの妨げになる。実際、体脂肪が落ちないアスリートが卵を排除したところ、みるみる体脂肪が落ちたということも。アレルギーを起こしやすい質の悪い安価な卵を控えるなど、食材の質にこだわることも大切だ。

筋トレお悩み相談室

体質、生活リズム……立ちはだかる壁を解決！

筋トレを続けていると、セオリーどおりではうまくいかないことが出てくる。次なるステップに進むためにも、その壁を打破する術を身に付けよう。

朝、出勤前の筋トレ。いつ、何を食べればいい？

A

朝は筋トレ前に軽く、筋トレ後にしっかり。

起床時は、栄養が枯渇した状態。何も食べずに筋トレを行うと、筋肉の分解を加速させることになる。よって、筋トレの30分前までに軽く糖質とタンパク質を補給する。

筋トレ後は速やかに朝食を。パパッと作れる納豆卵ごはんやハムエッグトースト、サラダチキン丼など。野菜や果物、海藻、ヨーグルトなどを添えてビタミン、ミネラルを強化。朝トレを予定しているなら、前夜の食事でタンパク質を強化しておくのが理想的だ。

30分前までに バナナ&牛乳 ＜ 筋トレ ＜ 20分以内に サラダチキンごはん（レシピは96ページ参照）

Q27

食が細いのが悩み……。

A

高密度食材と間食でタンパク質を補強。

タンパク質20gなんて楽勝！と思っていても、いざ食べようと思うと、トレーニングによって交感神経が高ぶっていたり、疲れのせいで食欲が出ないというケースも。また、元々食が細くて一度にたくさん食べられないという人もいる。

そんな場合は、無理は禁物。急激な食事の増量は、カラダにとっては負担。消化不良、胃痛、腸の不調につながり、筋肉増強どころではなくなってしまう。

そこでぜひ活用したいのが高密度食材と間食だ。朝食でヨーグルトとパンを食べるのが精一杯なら、そのヨーグルトを高密度でタンパク質が多いギリシャヨーグルトに変える。これだけでタンパク質量は大幅アップ。ランチはざるそばで満腹になってしまったなら、15時のおやつにゆで卵を1個。ドリンクにノンシュガーのカフェオレや豆乳。こんな感じでゆるゆると胃腸を鍛えつつ、タンパク質をプラスしていけばいい。

オススメの高密度フード

タンパク質 約10g

ギリシャヨーグルト1個（110g）

タンパク質 約8.3g

納豆 1パック

タンパク質 約7.7g

ゆで卵 1個

タンパク質 約6.8g

チーズ 30g

Q 28

小腹が空いて、甘い物を食べたくなる……。

A

甘くない間食で小腹を満たしましょう。

我慢できないレベルの空腹は、筋肉分解の恐れ大！

食事量、バランスの見直しが必要だ。筋トレの強度に対して摂取エネルギーが不足していたり、糖質過多で血糖値が乱れている可能性があるので、糖質を少し減らして、野菜やタンパク源などの量を少し増やして様子を見てみよう。

それでも時々小腹が空いてしまうなら、甘くない、低糖質の間食を。せっかく取り入れるのだから、強化したいタンパク質やビタミン、ミネラルを狙うべし。

タンパク源としてオススメは、チーズやヨーグルト、あたりめ、チーカマ、魚肉ソーセージ、炒り大豆など。糖質控えめの大豆バーやプロテインバーもあり。

ビタミン、ミネラル源の狙い目は、おしゃぶり昆布や焼き海苔、三杯酢で食べるところてん、野菜スティックも優秀。糖質控えめのアーモンドミルクもビタミンEが多い。

注意すべき間食は、おせんべいやポテトスナック菓子。これらは甘くはないものの原材料は米や芋。糖質たっぷりだから、筋トレ中は控えるのが得策。

オススメの間食はこれだ！

食物繊維も摂れて
満足感あり！

タンパク質

炒り大豆昆布

チーズ

チーカマ

魚肉ソーセージ

ヨーグルト

あたりめ

ビタミン・ミネラル源

ところてん

昆布

タンパク質も
摂れる！

焼き海苔

アーモンドミルク（無糖）

スティック野菜

会社帰りの筋トレ。事前に食べる時間がない！

A

朝食、ランチで栄養強化して土台を整えておきましょう。

今日は絶対筋トレをしたい！ そんな日に限って忙しい。というのはよくある話。18時を過ぎてお腹が空いてきたけれど、食事の時間もないし、筋トレはお休みという選択を続けていると、何週間も筋トレをサボることに。忙しさを言い訳にせず、筋トレを着実にこなすためには、予測と事前対策が大事。これは仕事にも通じることだから、社会人たるやできないはずはない。

まず、筋トレデーは朝食、ランチでしっかりタンパク質を摂り、土台を整えておく。あとは筋トレの30分前にバナナと牛乳や、アミノ酸やプロテインドリンクでもいい。筋肉の分解を防ぐための糖質、タンパク質の補給が必要だ。

ジムに立ち寄って筋トレをしたなら、速やかにヨーグルトやおにぎりを食べる。90ページで紹介しているパワーボールもオススメだ。帰宅後は晩ごはんでタンパク質を20g摂取。野菜もしっかり摂れば万全！

時間がなくても
栄養補給は必須！

Q30

筋トレ後に有酸素運動。食事内容は変えるべき？

A 抗酸化成分を強化しましょう。

[有酸素運動]

活性酸素

[酸化]

[細胞が劣化]

筋トレをメインに行い、筋肉増強を第一の目的にしているなら、有酸素運動を組み合わせて行う場合も、基本的に食事は筋トレ時と同じくタンパク質20gで組み立てればOK。

　有酸素運動のエネルギー源は糖質だが、そのために糖質を強化する必要はNO。糖質を増やすことで、体脂肪減少の妨げになることが多いからだ。数キロのジョギングやヨガ、スイミング、趣味のスポーツを楽しむレベルなら、糖質を強化する必要はなし。筋トレを想定した栄養補給で十分カバーできる。

　問題は、酸素を多く使う有酸素運動で活性酸素による酸化リスクが高まること。酸化が積み重なると細胞は劣化し、免疫力の低下や疲労、運動機能の低下を招くこともある。

　酸化からカラダを守るには、緑黄色野菜をはじめとする抗酸化食材が欠かせない。タンパク質と合わせてぜひ強化を。

31

全体的に引き締まってきたのにお腹だけポッチャリ……。

お腹ぽっちゃりは、糖質量とお通じに問題があるかも。

筋トレを始め全体が引き締まってきたのにお腹だけぽっちゃりのまま……という場合、糖質の摂取量がやや多い可能性がある。全体が引き締まってきたのだからあとひと息。外食になりがちなランチや晩ごはんの糖質量を、あとひと息減らして様子を見てみたい。

もうひとつ、チェックしてほしいのがお通じの状態。お腹だけがポッチャリしているなら、お腹に原因がある可能性も。特に男性はお通じをあまり意識しない傾向があるが、ストレスが原因で便秘と下痢を繰り返す「過敏性腸症候群」の傾向がある人も増えている。腸を元気にするためには、食物繊維や乳酸菌などの強化が有効。野菜、海藻、豆類、きのこや果物、発酵食品を取り入れて、腸内環境の改善に務めたい。

栄養面以外で考えられるのは筋トレの強度不足。お腹だけが引き締まらない場合は、お腹の筋肉への刺激が足りていないかも。食事内容と合わせて見直してみよう。

キノコで食物繊維を強化

発酵食品の納豆もオススメ

家庭用の体脂肪計は、あくまで目安。筋肉は水分が多く、脂肪は水分が少ないという特性を生かした測定方法だから、体内の水分量や下半身のむくみなど、水分の変動によって値が左右されることも珍しくない。

つまり、筋トレ後や起床直後など、水分が失われた状態で測定すると体脂肪が多く測定されやすいというわけ。

食後2時間以上経過し、水分量が安定した状態で測定を続けても体脂肪が減らない場合は、むくみが起こっているかも。

むくみなんて女性の悩みでしょ？と侮ってはいけない。むくみは男女問わず起こり、水分代謝の停滞、冷え、代謝停滞などを起こし、筋肉合成の妨げになる。原因は、塩分過多と塩分排出を促すカリウムの不足。食事の塩分量を控え、生野菜や果物に含まれるカリウムをしっかり摂ることでむくみは改善できるので、日々の食事で意識しよう。

Q32. 体重は減ったのに体脂肪が減らない……

A. むくみが原因で体脂肪が多く出ることも。

筋トレを始めたら風邪を引きやすくなりました……

免疫力低下には糖質&タンパク質の強化、腸のケアで対抗！

ハードな筋トレによって免疫力が落ちるというのは事実。要因のひとつはコルチゾールというホルモン。コルチゾールは、高強度の筋トレを行うことで増加し、細菌の撃退に働くリンパ球の働きを邪魔することがわかっている。その結果、細菌に対する抵抗力が低下しやすくなる。

加えて、ハードな筋トレは脳や自律神経の疲労にもつながる。自律神経は血流や内臓の働き、免疫とも大きく関わっているため、風邪をひきやすくなるなどの影響が出やすくなる。

予防策は、ジムなどでは手洗いうがいを徹底し、栄養と休息を十分に確保することだ。

疲労時は、食べているつもりでも、腸の機能低下によって消化吸収が十分行われていない可能性が高いため、消化吸収がよいものを食べる。

また、近年の研究では、糖質を摂ることでコルチゾールの分泌が抑制され、高タンパク質食によって、細菌を撃退するリンパ球の運搬がスムーズになる可能性も報告されている。つまり、ハードな筋トレ後の欠食、少食はNG。カラダを守るための鉄則と心得よう。

免疫力を高めるポイント

十分な休息をとる

週2日以上の筋トレオフ日を確保。食事制限も少しだけ緩めて好きな物を食べる日を作ってみては？　免疫力は自律神経とも大きく関わっているので、睡眠不足やストレスも大敵！　夜更かしも控えて。

消化がよいメニューを

ハードな筋トレ後は、内臓も疲労。腸の負担を減らすため、脂っこいものを避け、消化がよいものを摂ろう。腸内環境の改善に働くぬか漬けやキムチ、味噌や甘酒などの発酵食品を強化するのも得策。

タンパク質、糖質を十分摂る

欠食や少食は免疫力低下を助長する。エネルギー源となる糖質、カラダの材料となるタンパク質を十分に摂ることが免疫力低下予防の鉄則。ハードな筋トレをした日は、栄養強化の意識をより高めよう。

具は豆腐や海藻、
キノコがオススメ

「チキンサムゲタン」
（97ページ参照）

筋肉の成長が頭打ち……。打開策を教えてください！

停滞期は必ずあります。焦らず継続を。

プロテインの増量は慎重に！

ある程度筋肉が大きくなると、筋肉の成長は必ず頭打ちになる。これはカラダに備わる防御システムによるものだ。

通常、筋トレを行い、適切な栄養を補給すれば筋肉は成長する。しかし、筋肉はエネルギーを多く必要とする組織。必要以上に増えすぎると、エネルギーを浪費することになる。そこでカラダは、大事なエネルギーの無駄使いを防ぐため、筋肉細胞に向けて「ミオスタチン」などの情報伝達物質を分泌して「成長するな！」というメッセージを送る。筋トレを続けたからといって際限なく筋肉が増えないのは、カラダを守るための重要な仕組みなのだ。

この仕組みを打ち破り、筋肉を増やすのは並大抵のことではない。超ハードな筋トレを行って乗り越えたとしても、その先に待ち受けているのはリスク。許容量以上の筋肉を望むより、維持するという選択をするのが、カラダにとってはありがたいかもしれない。

Q35.

“脱ガリガリ”を目指してプロテインを飲んだら下痢に……

体質に合わないプロテインはNG。量、種類を見直してみましょう。

無理は禁物…

プロテインを飲んで下痢になったり便秘になったり、お腹が張ってガスが溜まったり……。同様にプロテインを飲んでムキムキ筋肉が増えている人もいるのに、キーッ悔しい！ こんなココロの叫びが聞こえてくる。

見直すべきはプロテインの量と種類。プロテインの利用率は個人差があり、多く摂っても筋肉が増えにくい人もいれば、みるみる筋肉が増える人もいる。下痢になる場合はタンパク質の利用率が低く、処理しきれていないと考えられる。

まずはプロテインの種類が体質に合っているかを確認しよう。

ホエイプロテインを飲むと、牛乳でお腹がゴロゴロするのと同じ感じになるなら、乳糖不耐症の可能性大。その場合はソイプロテインに変えてみる。それでもダメならプロテインをやめて食事でのタンパク質補給を頑張ろう。食が細いなら間食で補うのも手だ（44ページ参照）。

眠る前の筋トレ後、深夜でもガッツリ食べていい？

A

夜遅くには大豆食品を、翌朝は動物性タンパク質を。

帰宅後、たとえ夜遅くてもバキッと筋トレをやっておきたいと思い立つ。そこで発生するのが、いつ晩ごはんを食べるかという問題。深夜は体脂肪が増えやすいからあまり食べたくない。だけど食べないと筋肉の分解が進みそう……。さて、どうする？

このトンチ問答のような状況を打破するのに役立つのが、脂肪を減らしながら筋肉を増強したいときに役立つ大豆食品。

まず、筋トレ30分前に豆乳などでタンパク質を補給。筋トレ後20分以内に、納豆ごはんと豆腐の味噌汁を食べる。納豆や豆腐は消化負担が軽いので、内臓疲れ対策に有効。カルシウム、鉄、マグネシウムも含まれるから、筋肉の回復にも役立つ。体脂肪対策として、ごはんを小盛りにすることもお忘れなく。

翌朝は、卵、チーズ、ヨーグルトなど、利用効率が高い動物性タンパク質で筋肉の合成を継続させる。筋トレ後の栄養補給だけで満足せず、翌日もタンパク質1食20gを続けることが大切。筋肉作りは数珠つなぎ。ぷつりと途切れさせてはいけないのだ。

「夜トレデー」の栄養補給例

ごはんは小盛!
脂質&糖質
控えめ

消化の負担が
低いドリンクで
タンパク質補給

筋トレ後 ← 筋トレ ← 筋トレ前

筋トレ前

menu

◎ 豆乳
◎ 豆乳ヨーグルト
など

筋トレ後

menu

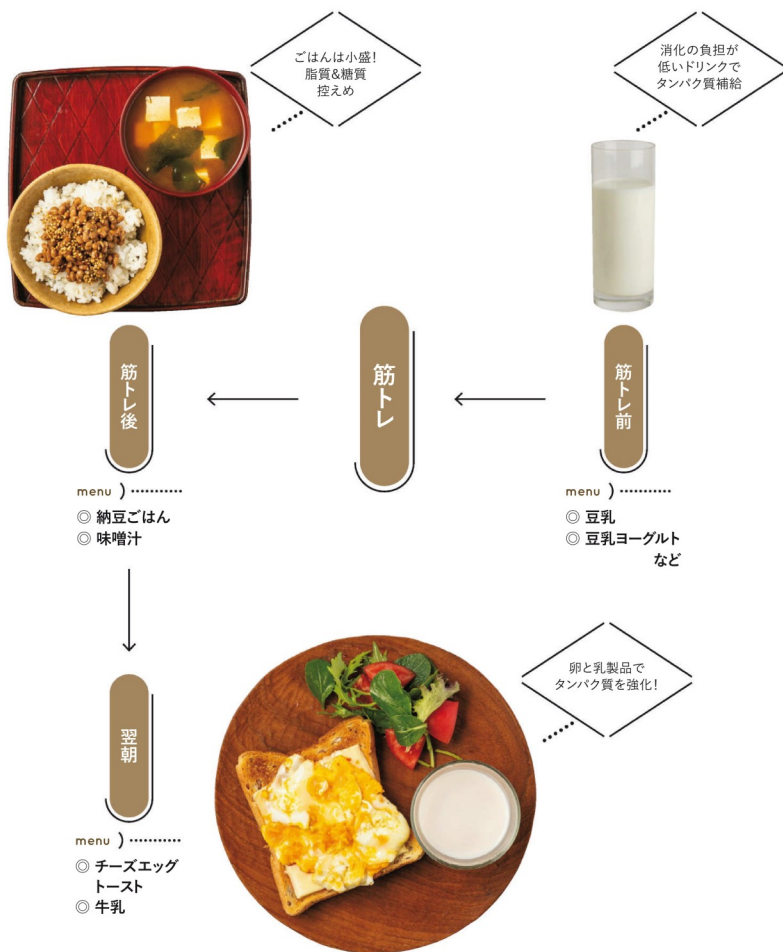
◎ 納豆ごはん
◎ 味噌汁

↓

翌朝

menu

◎ チーズエッグ
トースト
◎ 牛乳

卵と乳製品で
タンパク質を強化!

の強度を上げたら
ク質はどう増やす？

朝

menu ）

◎ 納豆温玉丼
◎ ワカメ味噌汁

**納豆と温泉卵で
タンパク質20gはクリア！**

朝は、栄養が枯渇した状態。筋肉を分解モードから合成モードにスイッチするためにも、朝食でタンパク質をしっかり摂ろう。お通じ確保に役立つ納豆と栄養が抜群の卵は、手軽な朝食にぴったり。味噌汁で海藻や野菜も強化しよう。

筋トレ

弱

タンパク質
1食 20g

筋トレを始めたばかりなら、通常は筋トレのレベルは「弱」だから栄養補給はベースの1食20gでOK。早く筋肉を大きくしたくても、レベル「弱」の筋トレで栄養を増やし過ぎるとカロリー過多で体脂肪が増えるので注意しよう。タンパク源は肉に偏らず、魚介、大豆食品も意識して取り入れること。筋トレデーだけでなく、日頃から栄養をバランスよく摂ることで、取り入れた栄養をしっかりと利用できるカラダになる。

Q.37 筋トレタンパ

タンパク質

menu)

◎ サーモンパスタ
◎ ルッコラトマトサラダ

小鉢の内容もチェック！大豆食品や野菜、海藻ならGOOD

食べる機会を逃しがちなのが魚介。「ランチが肉なら夜は魚介」など、軽めにルールを課すのもあり。パスタにはタンパク質もそれなりに含まれているので、大盛りにしなければ糖質過多の心配はない。具の魚介は鮭、タコ、貝類が狙い目。

タンパク質

menu)

◎ 豚ショウガ焼き定食
（生野菜、ぬか漬、大根味噌汁）

脂控えめの豚モモ肉ならベスト！

豚ショウガ焼き定食ならタンパク質20gをラクラククリア。豚肉には糖質代謝を促すビタミンB_1を含む。狙うは脂質が少ない豚モモ肉のショウガ焼き。ぬか漬けや青菜のお浸し、味噌汁なども栄養強化に最適。残さず食べるべし。

Q
筋トレ「弱」「中」ってどんなレベル？

筋トレのレベルは相対的なもの。体力や筋力がついてくると、始めた頃の筋トレはラクに感じられるようになります。そうなったら筋トレレベルは「弱」といえます。
　筋トレを始めたばかりの場合、いくら成果を上げたくても、**いき**

筋トレ
中
タンパク質
1食 30g

筋トレのレベルを弱から中に上げたら、タンパク質も要増量。1食あたり20gから10g増量した30g、1日90gを目指そう。
　10gの増量なんて楽勝と思いがちだが油断は禁物。特に朝食で30gのタンパク質をクリアするには、プラスαが必要。ヨーグルトや牛乳など、自分に合う手軽で取り入れやすいものを見つけるといい。ランチや晩ごはんも同様。トッピングや副菜でタンパク源を補える定食を選ぶなどの工夫を。

朝

34g
タンパク質

menu)
◎ 納豆オムレツ丼
◎ ヨーグルト
◎ オレンジ

ヨーグルトをプラス 腸内環境改善にも

ヨーグルトやチーズ、牛乳や豆乳をプラスしてタンパク質を強化。発酵食品のヨーグルトは腸内環境改善にも有効だ。朝は食欲が出ない、寝坊で食べ損ないがち……。そんな場合はランチまでの間食で乳製品を摂るのも手。

なりレベル「強」からスタートするのはナンセンス。少しずつレベルを上げていくことで、ケガをせず、継続して筋トレの効果を得ることができるのです。

つまり、筋トレ初心者は基本的に「弱」からスタート。「弱」の筋トレを続けた場合、今ある筋肉を維持する効果を得られます。筋肉増強ではなく、細マッチョを目指すなら、筋トレレベル「弱～中」がいいというわけです。

筋トレを続けていき、筋肉が増えると、当初のメニューがラクにこなせるようになります。そうなれば、レベルアップを目指しましょう。

速度を遅くしてじっくりと筋肉に刺激を与えてみたり、回数を増やしたり、ウエイト（器具の重さや負荷）を増やすなどして、少しキツイと感じるレベルに上げたなら、それがレベル「中」といえるでしょう。

夜

37g

タンパク質

menu ）

◎ 焼きサバ定食
（ホウレン草のお浸し、冷や奴、
大根とワカメ味噌汁）

小鉢の内容もチェック！
大豆食品や野菜、海藻ならGOOD

晩ごはんは焼き魚定食をチョイス。サバやサンマ、イワシ、アジなどの青魚は、筋肉痛の改善を促す働きが期待できるオメガ３を含むのでハードな筋トレ後にオススメ。小鉢や汁物で野菜や海藻、大豆食品を強化できればさらにGOOD！

昼

34g

タンパク質

menu ）

◎ チーズ牛丼
◎ ワカメ味噌汁

チーズのトッピングで
ラク～にタンパク質強化

牛丼はチーズのトッピングでタンパク質30ｇをクリアできる。ワカメ味噌汁をプラスして食物繊維やミネラルを強化すれば、コンビニ弁当や外食でも栄養バランスをキープできる。ただし、ごはん大盛り、つゆだくは控えよう。

Q 筋トレ「強」ってどんなレベル？

筋トレを続けることで筋肉が増え、体力が充実すると筋トレのレベル「強」にチャレンジできる土台が出来上がってきます。

筋トレ「強」は、強い負荷をかけた状態で筋肉を動かし、筋肉にダメージを与えることで超回復、筋肥大を狙

筋トレ 強

タンパク質 1食 40g

ハードな筋トレを行うと、筋肉のダメージは大きくなり、修復に使うタンパク質の量も増える。このレベルになるとタンパク質は1食あたり40gは必要になる。単純にタンパク質を増やすのは簡単。だが、肉や卵、チーズなどを増やせば、もれなく脂質も増えてしまい、体脂肪を増やす原因になるのはもちろん、消化負担も増え、回復の妨げになる。

意識すべきは脂質のカット。低脂肪の食材、メニューを知っておくことが大切となる。

朝

42g タンパク質

menu

◎ ツナとカッテージチーズのスクランブルトースト
◎ 低脂肪牛乳

カッテージチーズで余計な脂質をプラスしない

カッテージチーズはチーズの中で最も低脂肪高タンパク。カルシウムもしっかり含むので筋トレ中の栄養補給に最適だ。調理油は酸化に強いオリーブオイルを控えめに使おう。ドリンクは低脂肪牛乳や豆乳で脂質を増やさない気配りも必要。

うレベルです。スポーツでいうなら、パワー系のラグビー選手、ウエイトリフティングの選手、ボディービルの選手のイメージです。**つまり、マッチョ、ゴリマッチョを目指すレベルの筋トレ**といっていいでしょう。

筋トレレベル「強」を表す際によく使われるのが、**オールアウト。「筋肉の限界まで繰り返し行う」筋トレのこと**です。たとえば、筋トレのテクニックやフォームは修得済みの中・上級者が、ベンチプレスでバーベルを限界まで繰り返して持ち上げる。筋肉は力を出し切って脱力。これがレベル「強」の目安といえます。

もちろん、**筋肉は痛めつけられたぶん、回復にタンパク質をはじめとするたくさんの栄養素を必要とします。**

これが、筋トレレベル「強」において栄養を大幅に強化しなくてはならない理由なのです。

夜

46g
タンパク質

menu

◎ 海鮮丼
（マグロ赤身、サーモン、タコ、アジ）
◎ あおさの味噌汁

海鮮丼は中身で勝負！
数種類のネタで栄養を強化

海鮮丼で狙うべきは赤身、タコ、サーモン、青魚、ホタテなど。魚介1種類の丼より数種類を使ったもののほうが、栄養を幅広くカバーできる。筋肉合成に必要なビタミンB_6が多いマグロの赤身、抗酸化成分を含むサーモンが◎

昼

49g
タンパク質

menu

◎ 蒸し鶏のねぎソース
◎ ザーサイ奴
◎ 豆サラダ

外食メニューなら
低脂肪の蒸し鶏が狙い目

タンパク質を強化しつつ、脂質を減らすためには、鶏ムネ肉を使った蒸し鶏がオススメ。鶏ムネ肉は疲労回復に働く抗酸化成分のイミダゾールジペプチドも豊富で、1日100g以上で効果が得られる。鶏肉の皮が付いていたら迷わず取り除いて。

Q 38

筋肉痛は栄養で回復する？

A

筋肉痛は栄養のサポートで超！回復します。

筋肉痛なくして筋肉増強はない、といっても過言ではない。だから筋肉痛になると嬉しい。でも辛い。早く回復させたいけれど、こればっかりは時間が経たないとダメかしら……。

もちろん回復には時間が必要。でも、栄養をうまく利用すれば、筋肉痛の回復を促し、筋肉の超回復をサポートすることも可能！

筋肉痛を超回復に導くためには、筋肉修復の材料となるタンパク質と、筋肉合成に必要な栄養素を摂る（14ページ参照）、そして筋トレによって失われた鉄、カルシウムを補給する。ここまでは、すでに学習済みだからおさらいしておこう。

さらに回復を促進させるためには、代謝促進に働くビタミンB_1を強化。ビタミンB_1は豚肉やレバー、枝豆、ぬか漬けなどで摂ることができる。筋膜炎をはじめとした筋肉系のケガの回復に用いられるオメガ3もぜひ取り入れたい。青魚の脂に含まれるオメガ3は、とにかく不足しがちなうえ、筋肉の運動に多く必要になるので、筋トレ後の補給を習慣にするのもいいアイデアだ。

加えて強化したいのが抗酸化成分。筋肉痛が起こって筋肉が硬くなると、筋肉中に張り巡らされている毛細血管の血流が悪くなり、栄養や酸素、老廃物の運搬が停滞。回復が遅れる可能性も。

狙い目は、ビタミンACEやポリフェノール類を含む緑黄色野菜や果物、サーモンや鶏ムネ肉、そば、緑茶やルイボスティーなど。

抗酸化成分は持続時間が短いため、こまめな摂取が有効。また、単品で摂るよりも数種類を組み合わせるほうがパワーがアップする。たとえば、緑黄色野菜のサラダにサーモンをトッピングしたり、仕事中のドリンクをルイボスティーに変えてみたり、ランチのうどんをそばにするのもいい。抗酸化成分は案外ラクに強化可能。超回復のためにも試す価値あり。

[筋トレ]

筋繊維の修復、疲労回復を促す栄養を摂る

Q 39

筋トレ翌日はダラリと休息。なのに疲れが取れません…

“アクティブレスト”で積極的に回復を促しましょう。

筋トレ後、超回復のために丸二日たっぷり休んだのに、筋肉痛は悪化するわ、疲れは取れないわで、超回復どころか衰えたよう……。こんな状態になるのは、休み方に問題あり。

まず、寝坊はNG。朝いつもの時間に起きず、ダラダラ過ごすと体内時計が乱れる。連動して自律神経のバランスが崩れて毛細血管の血流が低下。筋トレで硬くなった筋肉の回復が遅れる。動かずダラダラ過ごすのも逆効果。血流が停滞し、代謝低下につながる。

休まなくちゃいけないのに、休むとダメなんて矛盾してる。どうすればいいの？

答えは「アクティブレスト＝積極的休養」だ。わかりやすくいうと、動かず休むのが守りの休養なら、「アクティブレスト」は攻めの休養。適度な運動で血流を促し、回復を速めるのが狙いだ。

効果的なのはストレッチやヨガ、ウォーキング。腹式呼吸で自律神経を整えるのもオススメ。

“アクティブレスト”の仕組み

[疲労＝筋肉が硬くなる]

血流悪化

[軽く運動する]

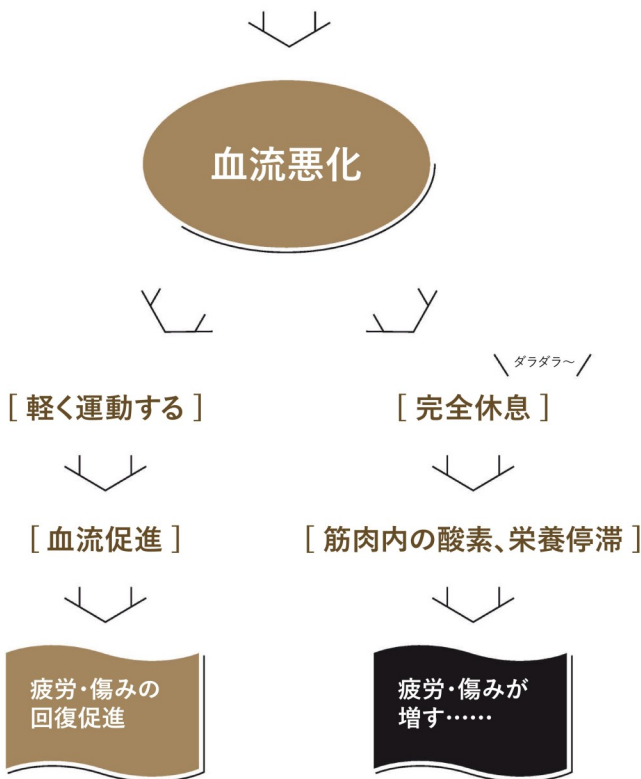
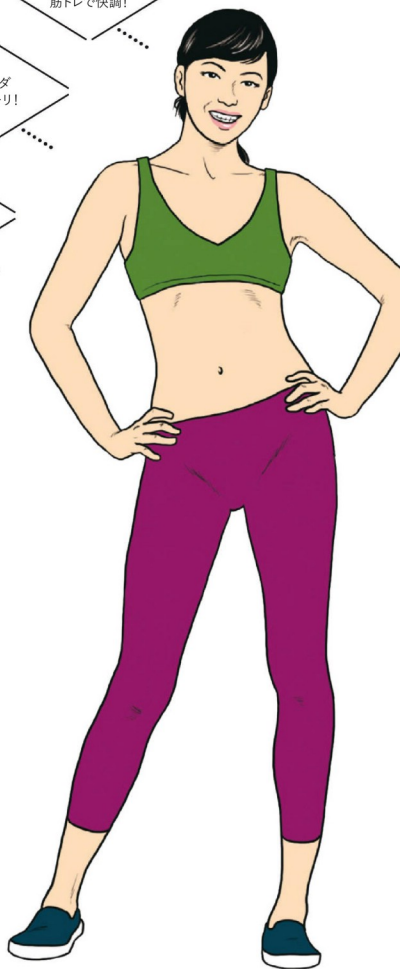
[血流促進]

疲労・傷みの
回復促進

ダラダラ〜

[完全休息]

[筋肉内の酸素、栄養停滞]

疲労・傷みが
増す……

女性の筋トレ、成功の秘訣は？

今女性のカラダは月経のサイクルに合わせて2つの女性ホルモンの分泌量が大きく変化する。出産に備えて心身を整える大事な仕組みだから、抗おうとするのはよろしくない。筋トレに励む際も、受け入れてうまく付き合うのが賢い選択だ。

まずは女性ホルモンの働きをおさらい。女性ホルモンは、主にエストロゲンとプロゲステロンの2種類がある。

エストロゲン（卵胞ホルモン）は、子宮内膜を増殖させたり排卵を促すホルモンを分泌させるなどして、妊娠しやすい状態に整える役目がある。女性らしさにも深く関わり、肌に潤いを与えたり、女性らしいふっくらとしたカラダ作りにも貢献している。

一方、プロゲステロン（黄体ホルモン）は、ときに「ブスホルモン」などとも呼ばれ、分泌量によっては肌荒れを起こしたり、イライラ、憂うつになることもある。ただし、妊娠に備える働きはとて

A 月経のリズムに合わせて、筋トレと栄養補給を!

運動しても
痩せない

月経のたびに
体重が増える

月経前はいつも
イライラ……

も重要で、子宮の機能調整、体内の水分量保持、乳腺発育、食欲増進、基礎体温上昇など多くの役目を担っている。

この2つの女性ホルモンは、1カ月の間にタイミングをずらして分泌量が大きく変動し、それに連動して心身も変化する。女性ならきっとお肌の調子やむくみの出方、生理前の眠気など、1カ月の中でのカラダの変化を感じたことがあるはず。その変化を細やかにキャッチし、食事、休息、運動の内容をコントロールすることが、女性のカラダ作りにおける重要課題なのだ。

筋トレをして理想のボディー作りに励んでいるのに、なぜか体脂肪が減らない、体調がすぐれない、関節が傷むことがあるなら、それは筋トレのタイミングがカラダのリズムに合っていない証拠。「無理をしないで!」というカラダの叫び声だ。次ページで1カ月の過ごし方を解説しているので、ぜひ参考に。

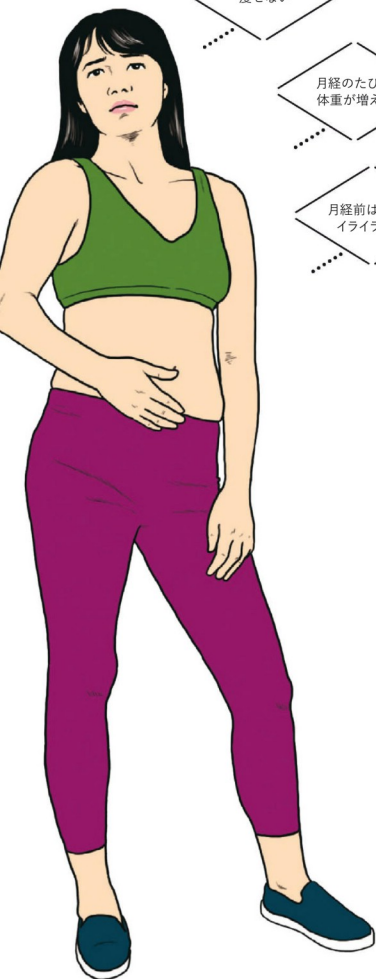
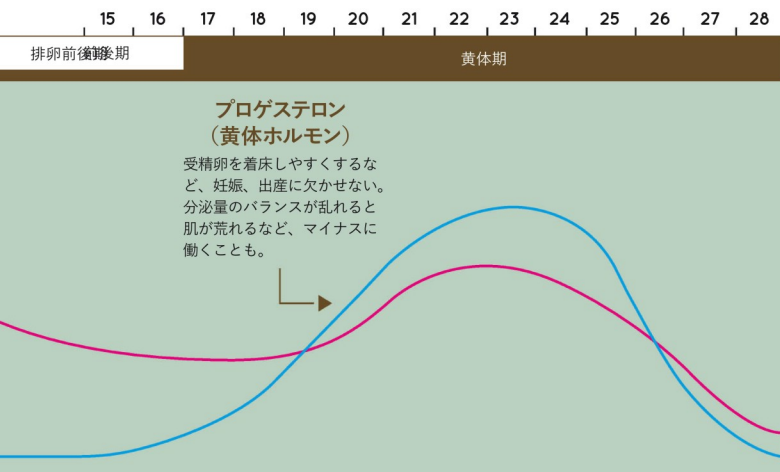
月経周期とカラダのリズム

15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

排卵前後期

黄体期

プロゲステロン（黄体ホルモン）

受精卵を着床しやすくするなど、妊娠、出産に欠かせない。分泌量のバランスが乱れると肌が荒れるなど、マイナスに働くことも。

前半はむくみや便秘になりやすく心身が不安定に

排卵後の週は心身ともに不安定に。むくみや便秘が起こりやすく、イライラ、眠気、頭痛、だるさといった生理前症候群（PMS）の症状が出始める人も。肌が脂っぽくなったり、吹き出物が出やすくなることもある。この時期は、無理な筋トレやダイエットは控えて、リラックスして過ごそう。ゆるめのヨガやストレッチなど、負荷が低い運動をするのがベター。

最も太りやすい期間ダイエットには不向き

月経前の週は最もトラブルが多い期間。PMSの症状が出やすく、眠気、イライラや憂うつ感に悩まされる人も珍しくない。妊娠に備える「プロゲステロン」の分泌が増えて太りやすくなるため、ダイエットをしても効果が出づらい。また、関節が緩みやすくなるため負荷が高いトレーニングはケガのもと。この時期はできるだけリラックスして過ごすのが賢明。

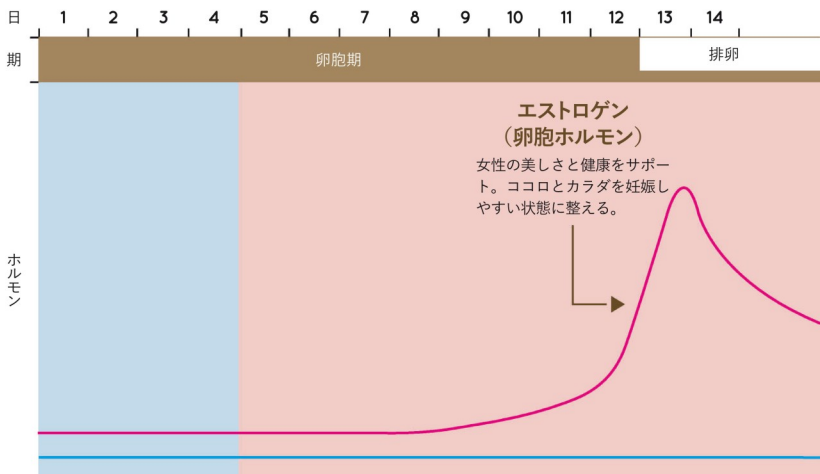
※月経周期が28日間の場合
（月経開始日を1日目として次の月経開始日の前日までが28日間）

日 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

期 卵胞期 排卵

ホルモン

エストロゲン（卵胞ホルモン）

女性の美しさと健康をサポート。ココロとカラダを妊娠しやすい状態に整える。

カラダ全体が敏感
無理をせず休息を

月経期はナーバスな状態。月経痛、冷えのほか、疲れやすくなったり、免疫力が低下して体調を崩しやすくなることも。また、気持ちが落ち込んでやる気が出なくなるなど、ココロも不安定になりやすい。そんなカラダにむち打って筋トレに励んだり、ダイエットをするのはNG。この期間は無理をせず早めに就寝し、ココロとカラダを休めることを優先しよう。

ココロもカラダも好調！
筋トレに励めば効果が出やすい

月経が終わった後は、ココロとカラダが整って絶好調！　排卵前にあたるこの期間は、代謝が上がりダイエットの効果が出やすくなるため、筋トレの絶好機！　特に前半は自律神経のバランスも整い、巡りがアップしてむくみもとれやすくなる。ただし、後半に向けて体調が不安定になってくるので、無理は禁物。変化を感じたらトレーニングを少しずつ控えてみて。

PART.2 ◎実践編

カンタンな
レシピを
知りたい！

飲み会を
うまく
乗り切りたい！

ランチの
メニューは
何がいい？

いつ、何を食べるか？
その選択が別れ道

タンパク質チャージ術

朝食のタンパク質はどうやって強化するか？
ランチの外食メニューは何を選ぶか？
避けられない飲み会はどう乗り切るか？
食事はいつも選択の連続。
その小さな選択の積み重ねが、
カラダ作りの分かれ道だ。
知らずに食べちゃうか、知って上手に控えるか。
筋トレの努力を生かせるかどうかは自分次第。
朝、昼、夜。決して同じじゃない
毎日の食事のヒントを、
タンパク質の強化を軸に紹介しよう。

鍛えるべきは！

食事メニューの選択眼

筋肉を作るための食事で大切なのは、筋肉が必要とする栄養をしっかり摂ること。磨くべきは料理の腕ではなく、食材やメニューの選択眼。実践を重ねて鍛えるべし！

賢く選べば外食、お惣菜もOK!

筋肉を増やして引き締まったカラダを作るには、タンパク質とビタミン、ミネラルを強化して、脂質を減らして糖質を調整して……と聞けば、「自炊じゃないと無理じゃない？」と思う人も多いだろう。

でも大丈夫。外食、お惣菜を侮るなかれ。使われている食材を見れば、筋肉作りに役立つものがたくさんある。何より自分で料理するにはハードルが高い食材だって手軽に摂ることができるのだから、頼もしい味方。

アスリートだって、疲れたら寿司屋に行って寿司を数貫食べ、糖質を控えるために、あとは刺身で疲労回復を助けてくれるタコやイカ、マグロやカツオの刺身を食べるという。自分で色々な種類の刺身を用意するのは大変だけれど、寿司屋なら楽勝というわけだ。

大切なのは選択眼。まずは自分が食べる物に何が使われている？　どんな栄養が含まれている？　興味を持つことから始めよう。

外食

小鉢料理で不足しがちな栄養を補う

外食の魅力は不足を補う小鉢料理。定食ならサラダやマリネ、スープ、酢の物やお浸し、漬け物、汁物が付いてくるので栄養のバランスを取りやすい。タンパク質量は十分か？　糖質は多すぎないか？ポイントを押さえて選ぼう。

自炊

シンプルに栄養を摂れるのが最大の武器

自炊の魅力は材料をすべて把握できること。肉の部位、魚の種類、油や調味料、ごはんの量も自由自在。納豆、卵、チーズ、刺身やサラダチキン、ツナやサバ缶……手軽な食材を上手に使えば、料理が苦手でもノープロブレム。

惣菜

組み合わせ次第で最強献立になる

スーパーでもコンビニでも今やお惣菜はヨリドリミドリ。ただし、目には見えない脂質、糖質がたくさん含まれていることも多いので、見抜く力が必要。といっても、素材がわかるシンプルなものを選べば案外楽勝！

自炊少なめでも大丈夫！

1週間の食事メニュー

食事は毎日続くもの。だから頑張り過ぎて続かなかった……というのは本末転倒。外食やコンビニメニューも上手に活用しながら続けられる、1週間メニューをぜひ参考に。

月曜日

筋トレ休み

会議続きの週明けは忙しくても栄養バランスキープ。

タンパク質

07:30

menu

◎ ごはん
◎ トマト目玉焼き
◎ 高野豆腐の味噌汁

高野豆腐に注目！

高野豆腐はタンパク質、カルシウム、亜鉛、鉄を多く含む。味噌汁なら、そのまま入れて煮ればOK。

外食もお惣菜も優秀だとわかったけれど、いざ実践となると何を食べればいいかイメージができない。筋トレデー、筋トレ休みの日だけなく、忙しくて食事の時間が十分確保できない日もあれば、晩ごはんが遅くなっちゃう日もある。そう、飲み会に参加しなくちゃいけない日もある。毎日規則正しく食事をとるなんて無理だし、ちゃんと栄養管理をできるか不安だ〜っ。

そんな人のために、1週間、1日3食のメニュー例をご紹介。外食、弁当、お惣菜に頼ることが多い場合、どんな風にメニューを選んで組み立てていけばいいのか？ 食事から筋トレまで時間が空いてお腹ペコペコ！ そんなとき何を食べるか？ そのまま真似するもよし、メニュー選びのヒントにするもよし。

活用の仕方は自由だが、頭を使って栄養を見極める訓練は続けるべし。その積み重ねが、知識となり筋肉作りに役立つ。

夜

20:00

menu)

◎ ごはん
◎ 肉野菜炒め
◎ 豆腐ワカメ味噌汁

野菜炒めは豚肉多めで

野菜炒めなら自炊も楽勝。カット済み野菜パックを使って豚小間やモモ肉を加えて油少々で炒めよう。

約 30.1g タンパク質

12:40

menu)

◎ サーモンとクリームチーズのサンドイッチ
◎ 低脂肪牛乳

サンドイッチは具だくさんを

サンドイッチはタンパク源がしっかり入っていることをチェック。栄養成分表示を見れば一目瞭然。

約 21.2g タンパク質

火曜日

筋トレ

下半身の筋トレデー。魚介も取り入れてタンパク質強化。

朝

07:30

menu

◎ 鮭とチーズの納豆ごはん
◎ ブロッコリー卵のサラダ

納豆で腸のケアも

筋トレデーの朝食はタンパク質を強化しておくのがオススメ。発酵食品の納豆は腸内環境にもGOOD。ブロッコリーはビタミンB_6の強化に。

昼

13:00

menu)

◎ ネギ玉牛丼
◎ 即席ワカメ味噌汁

**牛丼は卵で
タンパク質強化**

牛丼は大盛りや特盛にすると脂質、糖質過多に。卵のトッピングでタンパク質を強化しよう。

タンパク質&
糖質を補給!

間食

18:00

menu)

◎ バナナ&牛乳

水分補給を
忘れずに

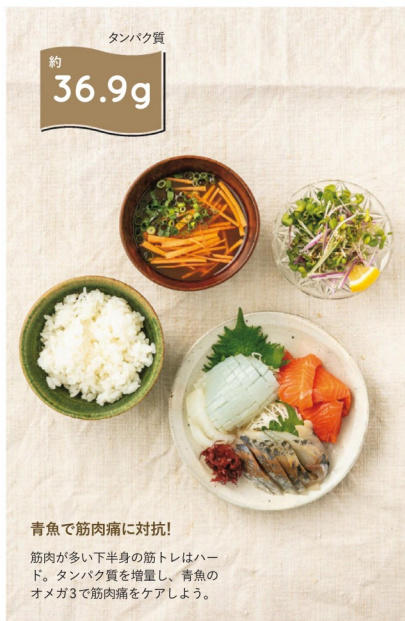
筋トレ

20:00

夜

20:50

menu)

◎ ごはん
◎ 刺身(鮭、イカ、アジなど)
◎ スプラウトサラダ
◎ 味噌汁

青魚で筋肉痛に対抗!

筋肉が多い下半身の筋トレはハード。タンパク質を増量し、青魚のオメガ3で筋肉痛をケアしよう。

水曜日

ノー筋トレデーは脂質を控えた魚介のメニューを意識して。

タンパク質
約
27.3g

朝
07:30

menu)

- ◎ チーズトースト
- ◎ 卵とお豆のミネストローネ

動物性タンパク質をしっかり

筋トレ翌朝は、利用効率が高い動物性タンパク源を強化。トマトスープは疲労回復にも貢献する。

12:30

menu)

◎ 焼きサバ定食
(ごはん、焼きサバ、
白和え、味噌汁)

**食べるチャンスが
あれば青魚**

青魚で筋トレで消耗したオメガ3を補給。これで筋肉痛の回復も促されるので一石二鳥。

タンパク質
約36.1g

タンパク質
約38.7g

20:00

menu)

◎ シーフードとアスパラの炒め物
◎ 豆腐海藻サラダ
◎ とろろ昆布のスープ

明日の筋トレに備える回復献立

ハードな筋トレ前夜は疲労対策を万全に。シーフードとアスパラガスは疲労回復を促す成分が多い。

木曜日

筋トレ

ハードにいきたい筋トレデーは、間食でタンパク質を補給。

朝

07:30

menu)

◎ 焼き鮭
◎ キャベツとニンジンのサラダ
◎ 豆腐味噌汁

朝定食は焼き魚をチョイス

牛丼店や定食屋で選ぶべきは朝の焼き魚定食。鮭には筋肉合成に欠かせないビタミンDが豊富。

12:30

menu)

◎ ごはん
◎ ガーリックポークステーキ
◎ サラダ

豚肉&ニンニクは最強コンビ

豚肉とニンニクは疲労回復だけでなく、タンパク質合成を高める最強コンビ。筋トレデーにオススメ。

17:00

menu)

◎ ギリシャヨーグルト

筋トレ

18:30

ガッツリ
40分の筋トレ

夜

19:30

menu)

◎ 十割そば
◎ だし巻き卵
◎ 鴨焼き
◎ ホウレン草のごま和え

タンパク質
約
35.9g

そばは十割に限る

タンパク質、抗酸化成分、食物繊維の含有量が多いのは断然十割そば。成分が溶け出したそば湯も◎

金曜日

週末の筋トレに備えて、タンパク質&ビタミン、ミネラルを強化！

タンパク質
約
31.2g

07:30

menu)

◎ 納豆オムレツ丼
◎ 青菜とトマトの味噌汁

納豆と卵で栄養万全

納豆オムレツで動物性と植物性の
タンパク質をバランスよく摂取。
青菜とトマトを加えて代謝促進。

13:00

menu)

◎ 豚しゃぶ
サラダうどん

**そばにチェンジ
できればベスト!**

豚肉を使ったヘルシーメニュー。サラダうどんが定番だが、そばにチェンジできれば、なお良し。

タンパク質
約
35.7g

タンパク質
約
39.7g

19:30

menu)

◎ 刺身
◎ 焼き鳥
◎ ワカメの酢の物
◎ トマトサラダ

**飲み会では
シンプルなおつまみを**

明日の筋トレに備えてタンパク質を強化。刺身のほか普段食べない酢の物や焼き鶏のレバーが狙い目。

土曜日

午後から ガッツリ下半身トレ。 レバニラで鉄の強化も 抜かりなく。

朝

07:30

menu

◎ シラス温玉ごはん
◎ 冷凍ベリーヨーグルト

シラスは優秀なビタミンD源

筋肉合成において重要な働きのあるビタミンDはシラスで手軽に強化。1食40g以上摂りたい。

昼

12:30

menu ）

◎ ごはん
◎ レバニラ炒め
◎ ザーサイ
◎ ワカメスープ

レバーは週1回以上は摂りたい

筋肉増強に大きな力を発揮するのがレバー。外食やお惣菜でチャンスがあれば逃さず食べよう。

大きな筋肉をハードに鍛錬！

筋トレ

15:30

間食

16:00

タンパク質 約7.6g

menu ）

◎ 低脂肪牛乳

水分とタンパク質をまとめて補給

夜

20:00

menu ）

◎ ごはん
◎ 親子煮
◎ お浸し
◎ 沢煮椀

タンパク質 約39.7g

煮物で脂質を大幅カット

油を使わずダシで煮る親子煮は脂質控えめ。吸収率のよい動物性タンパク質もしっかり摂れる。

日曜日

筋トレ

朝、上半身を鍛錬。午後はアクティブレストで回復促進。

間食

09:30

menu)

◎ 牛乳

タンパク質

約 11.4g

無調製豆乳でもOK

腹を重点的に鍛えよう!

筋トレ

09:00

朝

07:00

menu)

◎ 納豆巻き
◎ 鮭おにぎり
◎ ヨーグルト

鮭でビタミンDを強化

鮭に含まれるビタミンDは、筋肉運動に必要なカルシウムの腸管での吸収を助ける。筋トレ前に◎

タンパク質

約 20.7g

13:00

menu)

◎ ごはん
◎ タンドリーチキン
◎ グリル野菜
◎ ブロッコリーのミルクスープ

カレー粉の
抗酸化パワーに期待

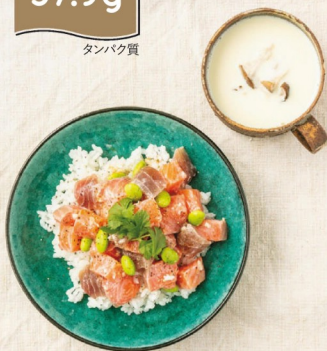
強い抗酸化作用のあるカレー粉は疲労回復に有効。糖質、脂質を含むルウではなく、カレー粉を使うタンドリーチキンがオススメ。

19:30

menu)

◎ マグロとサーモンと枝豆のポキ丼
◎ キノコ豆乳味噌汁

枝豆で疲労回復を
サポート

オメガ3を含む刺身とビタミンB_1を含む枝豆で疲労回復を促進。醤油とレモン汁でマリネするだけでOK。

筋トレ直後にすぐ食べられる手軽な補食を教えてください。

世界水泳で話題になった“パワーボール”はいかが?

作りおきすれば
いつでも
食べられる

小さめサイズで
食べやすい

タンパク質と
糖質を
一緒に摂れる

リオ五輪で大活躍した競泳日本代表選手陣を支えたのが〝パワーボール〟。

スケジュールがタイトな競泳では、複数種目に出場する選手たちにとって栄養補給は大きな課題だった。そこで役立ったのが〝パワーボール〟というミニおにぎり。ごはんにだしの素を混ぜ、鮭や梅などを加えたもので、競技の合間の栄養補給に最適だったそうだ。

カギを握るのは旨味成分。カツオ節や昆布、チーズ、イカやタコ、エビ、小魚などに含まれる旨味の素はいずれもアミノ酸。カラダの材料になるもの以外に、疲労回復やストレス軽減、細胞の活性化、代謝促進に働くものがたくさんある。これは、筋トレ向けのパワーボールに生かさない手はない!

というわけで、次ページでは、本書監修でオリンピック金メダリストや多くのプロアスリートに栄養指導をしてきた川端理香先生考案の「筋トレ向けのパワーボール」をご紹介。

1)

[タンパク質を含むオススメの具]

- ◎ カツオ節
- ◎ 干し桜エビ
- ◎ チーズ
- ◎ チクワ
- ◎ ジャコ
- ◎ 豚そぼろ
- ◎ さきイカ
- ◎ 大豆
- ◎ 枝豆

2)

3)

[パワーボールの作り方]

1) …………

ごはんに具を混ぜる

筋トレ直後の栄養補給なら、ごはんは1食50gほどでOK。普通サイズのおにぎりの半分ぐらいのサイズをイメージしよう。

2) …………

にぎる

小さめのボウルやカップにラップを敷き、混ぜ合わせたごはんをのせて好きな形ににぎる。素手でにぎると雑菌がついて傷みやすくなるので、ラップで包むとよい。

3) …………

完成!

ラップに包んだ状態で容器や袋に入れて持ち運ぶことができる。ビニール袋に入れて冷凍保存可（約1カ月間保存）。ラップのまま電子レンジで1分弱加熱すれば、作りたての美味しさに。

パワーボールをパワーアップ!

パワーボールの具を自由にアレンジ。
タンパク質強化だけでなく、ミネラルの強化にも役立てよう。

枝豆キムチボール

材料（4個分）

◎ ごはん…1杯分（200g）
◎ 枝豆…10〜15さや
◎ キムチ…80g
◎ 素干し桜エビ…8〜10g

枝豆パワーで糖質代謝UP!

枝豆はタンパク質のほか、糖質代謝に欠かせないビタミンB_1、筋肉運動に必要なカルシウムも含有。ビタミンB群を含むキムチも◎

大豆チーズボール

材料（4個分）

◎ ごはん…1杯分（200g）
◎ 蒸し大豆…40g
◎ 粉チーズ…大さじ2
◎ とろろ昆布…適量

大豆とチーズでカルシウム強化

筋トレによって消費されるカルシウム、筋肉作りに必要なタンパク質を大豆とチーズで補給。とろろ昆布はマグネシウムを含有。

梅チクワボール

材料（4個分）

◎ ごはん…1杯分（200g）
◎ チクワ…1本
◎ カツオ節…8〜10g
◎ 梅肉…1個分
◎ 青海苔…適量

チクワで手軽にタンパク質補給

カツオ節とチクワでタンパク質を強化。梅干しの酸味は疲労回復、青海苔は鉄やビタミンB_{12}、マグネシウムなどが豊富なのでこまめに摂ろう。

具を組み合わせて

イカ昆布ボール

材料（4個分）

◎ ごはん…1杯分（200g）
◎ さきいか…8g
◎ クルミ…4粒
◎ 塩昆布…ひとつまみ

タウリンを補給して疲労回復を後押し

噛み応えのある食材をたっぷり使っているのでよく噛んで食べよう。さきイカには疲労回復作用のあるアミノ酸のタウリンが含まれている。

じゃこたまボール

材料（4個分）

◎ ごはん…1杯分（200g）
◎ 卵…2個
◎ オリーブオイル…少々
◎ ちりめんじゃこ…8〜10g

栄養価抜群の卵を使って

炒り卵を作り、じゃこと一緒にごはんに混ぜれば完成。タンパク質、ビタミンB群、カルシウム、鉄の補給ができる万能パワーボール！

高菜そぼろボール

材料（4個分）

◎ ごはん…1杯分（200g）
◎ 豚そぼろ（市販品）…大さじ2
◎ 高菜漬け（刻み）…大さじ1
◎ ごま…適量

豚肉入りのスタミナボール

ごはんに混ぜやすい豚そぼろは定番にしたい具のひとつ。タンパク質、ビタミンB群、亜鉛などが補給できる。高菜漬けもビタミンB群を含有。

Q43 『サラダチキン』『サバ缶』を上手に使いこなしたい！

A 栄養を効率よく摂れるレシピを伝授します。

サバ缶、サラダチキンに含まれる栄養を見てみると、どちらもとても優秀。でも、１回食べればスルスルと痩せたり、筋肉がムクムクと増える……なんて魔法の食べ物ではないのも事実。カラダが変わるまで、そして維持するためにはある程度継続して食べる必要がある。

上手に活用するコツは、超カンタンなアレンジをいくつかマスターしておくこと、含まれる栄養の特徴を理解し、調理のポイントを押さえることの２点。

どちらも１個食べればタンパク質１食20ｇをクリアできるが、商品によって量が異なるのでチェックしておこう。調理油はできるだけ控えるのも鉄則。特にサバ缶は脂肪燃焼を促すＥＰＡという脂肪酸を含むが、脂は高カロリーなので余計な油をプラスするのは避けること。サラダチキンも脂質控えめというメリットを生かすために、調理油はできるだけ少なく。サバ缶に含まれるＥＰＡは熱によって酸化しやすいので、加熱は控えめにするのもポイント。左記で栄養成分の特徴とポイントを解説した。頭に入れて、いざ料理。

『サラダチキン』、『サバ缶』の栄養をチェック

サバ缶（水煮）

栄養成分／1缶（190g）

タンパク質	27g
炭水化物	0g
脂質	23g
カロリー	317kcal

脂肪に含まれるEPAが優秀！体脂肪ダウンに貢献する

サバ缶の魅力は脂に含まれるオメガ3。なかでも多く含まれるEPAには、中性脂肪の減少やメタボ改善、「GLP-1」通称〝痩せホルモン〟の分泌を促す作用があるといわれている。だが、カラダによくても脂は高カロリー。＋αの調理油は控えたい。オメガ3は熱によって酸化しやすいという特徴があるので、加熱は控えめが鉄則だ。糖質量が高めの味噌煮、醤油煮ではなく水煮を選ぶのがオススメ。

point）

◎ 加熱は控えめに
◎ 油を使わず調理
◎ 水煮を選ぶ

サラダチキン

栄養成分／1個（110g）

タンパク質	22g
炭水化物	1g
脂質	0.7g
カロリー	110kcal

低脂肪、高タンパクでビタミンB群も豊富！

原材料は脂質が少ない鶏ムネ肉。低脂肪を生かすためにも、調理油は控えめがベター。脂肪の燃焼を促すナイアシン、タンパク質合成に欠かせないビタミンB_6も豊富。疲労回復、予防効果のあるイミダゾールジペプチドという抗酸化成分も含まれているのも嬉しい。抗酸化成分は複数種類を合わせるとパワーがアップするので、他の抗酸化食と合わせるのがオススメ。余計な添加物はできるだけ控えたいので、プレーンタイプを選ぼう。

point）

◎ 調理油は控えめに
◎ プレーン味を選ぶ
◎ 抗酸化食材をプラス

サラダチキンレシピ

SALAD CHICKEN

ナッツを加えて
抗酸化力UP

海南鶏飯風

タンパク質
約
29.2g

材料と作り方（1人分）

1 ）

サラダチキン（1個）をスライスする。クルミとアーモンド（各3粒）を刻む。

2 ）

器にごはん（茶碗小1杯）を盛り、市販のサラダパック（緑黄色野菜入り適量）、1をのせ、ポン酢（小さじ1）をかけ、コショウ少々をふる。

point ）…………

緑黄色野菜が入った市販のサラダパックを使えば手間が省ける。抗酸化成分のビタミンEをナッツで補おう。

ハードな筋トレ後の
回復に！

チキン豆乳カレースープ

タンパク質
約
37.1g

材料と作り方（1人分）

1 ）

玉ねぎ（1/8個）はくし切り、ニンジン（1/3本）は乱切り、サラダチキン（1個）は大きめの角切りにする。

2 ）

鍋に水300ml、ニンジン、玉ねぎを入れて中火にかける。火が通ったらサラダチキン、めんつゆ（3倍濃縮小さじ2）、カレー粉（小さじ2）を加えてさっと煮て、無調製豆乳（150ml）を加えて軽く温める。

3 ）

器に盛り、黒コショウ少々をふり、好みで刻んだパクチーを添える。

point ）…………

抗酸化作用のあるカレー粉とサラダチキンを合わせた最強の疲労回復レシピ。具の野菜は赤パプリカ、ブロッコリーなどもオススメ。

疲れた時こそ
腸をケア

チキンビビンバ

タンパク質
約
35.3g

材料と作り方（1人分）

1)

カットワカメ（大さじ1）は水に浸して戻し、水気をきる。

2)

サラダチキン（1個）は手で裂き、1のワカメ、ポン酢といりごま（各小さじ1）加えてあえる。

3)

器にごはん（茶碗小1杯）を盛り、ちぎったレタス（1枚）、2をのせ、キムチ（50g）、温泉卵（1個）をのせる。

point) …………

ワカメには抗酸化成分、食物繊維が含まれる。腸の健康をサポートする乳酸菌たっぷりのキムチと合わせて、腸からパワーアップ！

タンパク質
約
28.1g

赤飯おにぎりで
タンパク質も強化

お手軽サムゲタン

材料と作り方（1人分）

1)

サラダチキン（1個）は角切りにする。マイタケは（½パック）小房に分ける。

2)

鍋に水300mlを入れて中火にかけ、沸騰したら1、おろしショウガ、おろしニンニク（各1片分）を加えてサッと煮て、赤飯おにぎり（1個）を加えてとろみがつくまで煮る。塩少々で味を調える。

point) …………

赤飯は白米より抗酸化成分、食物繊維、タンパク質を多く含む優秀食品。お粥にすれば内臓を休めて疲労回復を促すにももってこい。

サバ缶レシピ

SABA-KAN

タンパク質
約
29.5g

ミネラル豊富な
パセリをたっぷり

サバレモンパスタ

材料と作り方（1人分）

1 ）

スパゲッティ（80g）をゆでて水気をきり、熱々のうちにほぐしたサバ水煮缶（1/2缶）、塩ふたつまみ、レモン（1/2個）を搾って和える。

2 ）

器に盛り、刻んだパセリ（10房）、粉チーズ（大さじ1）をかけ、黒コショウ少々をふる（好みでスライスレモンを添える）。

point ）

パセリは鉄やカルシウム、カロテン、葉酸、ビタミンEも豊富。ケチらずたっぷり使おう。レモンの酸味でミネラルの吸収率UP。

パプリカは
ビタミンACEの宝庫

サバのオニオンマリネサラダ

材料と作り方（1人分）

1 ）

玉ねぎ（1/4個）、赤パプリカ（1/4個）はスライスし、酢（小さじ2）、塩ひとつまみを加えて和えサバ水煮缶（1/2缶）をほぐして加える。

2 ）

器にベビーリーフ（適量）を盛り、1をのせて黒コショウ少々をふる。

point ）

ビタミンACE、ビタミンB_6を多く含む赤パプリカは、マリネすればたっぷり食べられる。サバ缶は1缶使ってメインにしても。

タンパク質
約
16.6g

タンパク質
約
40.2g

サバは煮込まず
軽く温めて

サバトマトカレー

材料と作り方（1人分）

1 ）

鍋にカットトマト（200g）、ミックスビーンズ（50g）、みじん切りにしたニンニク（１片）、醤油とカレー粉（各小さじ2）を入れて中火にかける。ひと煮立ちしたらサバ水煮缶（１缶）を汁ごと加えて軽く混ぜて温め、火を止める。

2 ）

器にごはん（茶碗小1杯）を盛り、1をかけ、刻んだパセリ（3房）、黒コショウ少々をふる。

point ）…………

サバ缶を加えたら軽く温める程度で火を止めて加熱による酸化を防ぐ。抗酸化力の高いカレー粉とトマトを合わせて疲労回復を促進！

タンパク質
約
31.9g

香味と酸味がポイント

サバ香味寿司

材料と作り方（1人分）

1 ）

ごはん（茶碗小1杯）にほぐしたサバ水煮缶（1缶）、塩ふたつまみを混ぜる。

2 ）

器に盛り、ちぎった大葉（3枚）、刻んだミョウガ（1/2個）をのせ、レモン（1/4個）を搾りかける。

point ）…………

大葉、ミョウガ、ショウガなどの香味野菜は抗酸化、血流促進などの効果が期待できる。酸味にはミネラルの吸収を促す働きがある。

ゆで鶏、蒸し鶏レシピ

サラダチキンは便利だから毎日でも食べたい。でも毎日買うと出費がかさむ。
ならば自分で作るべし。というわけでレシピをご紹介。

うま味たっぷりのゆで汁は
スープや麺の汁に活用しよう

ゆで鶏

材料(作りやすい分量)

◎ **鶏ムネ肉…2枚**
◎ **塩…小さじ1/2**
◎ **酒…小さじ2**
◎ **ショウガ(スライス)…2枚**

作り方(1人分)

1)

鶏肉は皮を除いて1枚を半分に切る。

2)

鍋にすべての材料を入れ、水をひたひたに入れ、弱めの中火にかける。沸騰したらアクをのぞき、蓋をして5分ゆでる。

3)

火を止めてそのまま予熱で火を通し、清潔な保存容器に汁ごと入れて冷蔵保存する。
＊冷蔵で約5日間保存可

蒸し鶏

ササミなら
カットする手間も不要

材料(作りやすい分量)

- ◎ **ササミ…5本**
- ◎ **塩…小さじ1/2**
- ◎ **酒…小さじ2**
- ◎ **ショウガ(スライス)…2枚**

作り方(1人分)

1)

耐熱皿やボウルにササミを並べ入れ、全体に塩、酒をふる。ショウガをのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で約6分加熱する(途中で裏返すとムラなく加熱できる)。

2)

冷ましてから清潔な保存容器に入れて冷蔵保存する。
＊冷蔵で約5日間保存可

使えるお手軽フード

筋肉作りに役立つ便利な食材はまだまだある。タンパク質の強化に、
不足しがちなビタミンやミネラルの強化に、活用してはいかが?

冷凍ベリー

ミックスビーンズ

塩味枝豆

サラダパック

［タンパク質強化に!］

ミックスビーンズ

具だくさん豚汁

ゆで卵

冷や奴セット

厚焼き卵

(COLUMN)

その食品、本当に欲しい栄養が含まれてる?

原材料チェックが大事な理由。

知らずに余計なものを食べてしまわないためにも、
原材料は何か、摂りたい栄養が含まれているかをチェックしよう。

すぐに使える便利な食材、加工品や冷凍食品といったコンビニフードを選ぶ際は、原材料を見る習慣をつけてほしい。

チェックすべきは原材料欄と栄養成分表示の2つ。原材料は基本的に使用重量が多い順に記載されるので、最初のほうに記載されたものが多く含まれいるということになる。タンパク質主体だと思っていた食品に、砂糖やデンプンが多く使われたいたら、糖質も多いということ。代謝を妨げる恐れのある添加物の量も、原材料欄でチェックできるから、よくわからない名称が多発したり、保存料や着色料などが多く使われているものは控えるのが賢明。

栄養成分表示では、狙いを定めた栄養が含まれているかをチェックする。チェックすべきはタンパク質、脂質、炭水化物（糖質）。炭水化物は糖質と食物繊維を合わせたものなので、炭水化物量が多く、食物繊維が少なそうなものは、糖質が多いと考えていい。

原材料

本来、魚肉がメインのちくわに、砂糖、デンプン、ブドウ糖、みりん、甘味料など糖質を多く含むものがたくさん使われている。

栄養成分

魚肉が主体であれば、タンパク質が多く含まれるはず。なのに、実際破綻水化物（糖質）が多い……。

名　　称	焼きちくわ
原　材　料	魚肉、砂糖、大豆タンパク、デンプン、食塩、米油、ブドウ糖、みりん、加工デンプン、調味料（アミノ酸等）、甘味料（ソルビット）、キシロース、（原材料の一部に卵を含む）

栄養成分表示： 1袋130gあたり

エネルギー	150kcal
タンパク質	13.4g
脂　　質	2.2g
炭水化物	20g
食塩相当量	3.1g

Q44

ランチメニューを選ぶコツは？

A

タンパク質、脂質、糖質の量をチェック！

何かと油断しがちなのがランチ。「午後からは活動量が多いし、揚げ物を食べても消費しちゃうでしょ！」「忙しくて食べ損ねちゃった。ま、いいか！」なんて日もあったり……。

しかし、ランチも油断は禁物。外食、コンビニ、惣菜のメニュー選びのコツを覚えておこう。

イメージに惑わされず 材料をしっかりチェック

肉も野菜もたっぷりでバランスがよさそうなメニューでも、意外とタンパク源が少ないものも珍しくない。ミートソースのミート、中華丼の肉や魚介。よく見てみると、ソースやとろみに少し紛れているだけ……というケースも。メニュー名やイメージに惑わされず、正しく見極める力を鍛えよう。

まずはタンパク質を十分摂れるかをチェックすること。「バランスがよさそう……」と思って選んだのに、案外タンパク質が少ないこともあるので、肉や魚介、大豆食品や卵、乳製品がどれくらい入っているか、中身を見極めよう。

糖質量を把握することも大切。外食や弁当はごはんや麺の量が多めに設定されていることが多いので、普通に選ぶと糖質過多に陥りやすい。外食の際は、注文時に「ごはん少なめで」と、お願いするのもあり。甘い味付け、とろみがあるメニューも糖質が多くなりがちなので注意しよう。

脂質を控えるためには、揚げ物や脂が多い肉類を避けるのも必須。目には見えなくても、炒め油やルウ、ソースなどにもたくさんの脂質が潜んでいることもあるので、見抜く力を鍛えるべし。

ランチに限ったことではないが、材料や栄養を意識して選ぶ。その積み重ねが力になる。

糖質

外食や弁当は ごはんが多め 大盛りは控えるべし

多くの人が満足できるよう、外食や弁当はごはんや麺類が多めに設定されていることが多い。茶碗小盛1杯が150gだとすると、弁当や丼、カレーなどのごはんの量は倍近い。筋トレ中でカラダを絞りたいなら、糖質過多は避けたいところ。可能なら注文時に小盛りにしてもらうなどの対応を。

脂身、 調理油、ドレッシング…… 隠れ脂にご用心!

揚げ物ならひと目で油が多いとわかるけれど、肉の脂身、ルウやソース、調理油、ドレッシングに隠れた脂質は見落としがち。隠れ脂を見抜けずに食べ続けてしまうと体脂肪増に直結する。まずは、どんな調理方法で作られているか、こってりソースの正体は？　と意識を高めることが先決。

★が多いほど優秀！

Good

一般的にタンパク質量が十分で
バランスがよいメニュー。

ごはんは
普通盛りで

menu)

海鮮丼

タンパク質	★★★
糖質	★★☆
脂質	★★★

豚モモ肉が
ベター！

menu)

ショウガ焼き

タンパク質	★★★
糖質	★★☆
脂質	★★☆

具だくさんで
麺少なめが
ベター

menu)

シーフードパスタ

タンパク質	★★★
糖質	★★☆
脂質	★★☆

menu)

肉そば

タンパク質	★★★
糖質	★★★
脂質	★★☆

卵を加えれば
タンパク
質量UP

menu)

海南鶏飯

タンパク質	★★★
糖質	★★☆
脂質	★★☆

皮は残して
脂質ダウン

menu)

ステーキ

タンパク質	★★★
糖質	★★☆
脂質	★★☆

ヒレ、モモがGOOD!

ごはん控えめで万全!

menu)

豚キムチ

タンパク質	★★★
糖質	★★★
脂質	★★★

menu)

牛丼

タンパク質	★★★
糖質	★★☆
脂質	★★☆

大盛り、つゆだくを避ければOK

menu)

焼き魚定食

タンパク質	★★★
糖質	★★★
脂質	★★★

サバ、アジ、サンマ、青魚がオススメ

menu)

和風ハンバーグ

タンパク質	★★★
糖質	★★☆
脂質	★★☆

甘辛味よりおろしポン酢だれ

menu)

ニラレバ

タンパク質	★★★
糖質	★★★
脂質	★★☆

鉄、ビタミンB群の強化に◎

食べ方に注意!

上手に食べればバランスがよくなる
安全圏のメニュー。

キクラゲ
たっぷりなら
GOOD!

menu)
キクラゲと卵の炒め物

タンパク質	★★☆
糖質	★★★
脂質	★★☆

ごはんを
減らして
タンパク源+

menu)
中華丼

タンパク質	★★☆
糖質	★☆☆
脂質	★★☆

肉や魚介を
プラスしよう

menu)
月見そば

タンパク質	★★☆
糖質	★★☆
脂質	★★☆

焼き海苔や
ワカメを
トッピング

menu)
チャーシューメン

タンパク質	★★★
糖質	★★☆
脂質	★☆☆

menu)

麻婆丼

タンパク質	★★★
糖質	★☆☆
脂質	★☆☆

糖質多し！
ごはんは
小盛りに

menu)

タンメン

タンパク質	★★☆
糖質	★★☆
脂質	★★☆

タンパク質が
やや不足…
大盛り麺にも注意

寿司飯の量に
注意！ 5貫以上は
刺身にチェンジ

menu)

寿司

タンパク質	★★★
糖質	★☆☆
脂質	★☆☆

具だくさんならOK
甘めのタレは
控えめに

menu)

冷やし中華

タンパク質	★★★
糖質	★☆☆
脂質	★★☆

カルビよりモモ肉
タレより塩を
選ぼう

menu)

焼き肉丼

タンパク質	★★★
糖質	★☆☆
脂質	★☆☆

控えて!

バランスに課題あり!
好物でも、食べる回数を
減らすのが無難。

糖質&脂質過多!
食べるなら
ミニサイズに

menu)

チャーハン

タンパク質	★☆☆
糖質	★☆☆
脂質	★☆☆

10個食べれば
おにぎり
1個分の糖質

menu)

餃子

タンパク質	★★☆
糖質	★★☆
脂質	★★☆

甘い味付け&
大盛りごはんに
注意

menu)

幕の内弁当

タンパク質	★★☆
糖質	★☆☆
脂質	★☆☆

クリームソースに
糖質と脂質が
たっぷり

menu)

チキンドリア

タンパク質	★★☆
糖質	★☆☆
脂質	★☆☆

menu)

タイカレー

タンパク質	★★☆
糖質	★☆☆
脂質	★☆☆

大量の砂糖が
潜んでいる!

高脂質、
低タンパクの
かき揚げ丼はNG!

menu)

天丼

タンパク質	★★☆
糖質	★☆☆
脂質	★☆☆

menu)

カツ丼

タンパク質	★★★
糖質	★☆☆
脂質	★☆☆

食べるなら
月イチ、
ミニサイズ

menu)

唐揚げ

タンパク質	★★★
糖質	★☆☆
脂質	★☆☆

選ぶならムネ肉
ふっくら
衣は薄衣に

menu)

ナポリタン

タンパク質	★☆☆
糖質	★☆☆
脂質	★☆☆

タンパク質
不足で糖質&
脂質過多…

大きなナンは
糖質&脂質多し!

menu)

キーマカレー&ナン

タンパク質	★★☆
糖質	★☆☆
脂質	★☆☆

menu)

カルボナーラ

タンパク質	★★★
糖質	★☆☆
脂質	★☆☆

脂質過多を
逃れられない…

ルウとカツの
衣の隠れ糖質に
警戒せよ!

menu)

カツカレー

タンパク質	★★★
糖質	★☆☆
脂質	★☆☆

卵入りバーガー
にしてポテトを
サラダにチェンジ!

menu)

チーズバーガー&ポテト

タンパク質	★★☆
糖質	★☆☆
脂質	★☆☆

外食やお惣菜のランチもいいけれど、
手作り弁当ならもっと自由に内容をコントロールできる。
コンビニフードを活用して、いざ自前弁当。

menu

ビーンズサラダチキン丼弁当

タンパク質
27.9g

作り方

弁当箱にごはんを詰め、サラダパックの野菜をのせる。スライスしたサラダチキン、半分に切ったゆで卵、ミックスビーンズをのせ、ポン酢を回しかける。

材料

◎ **ごはん**
（冷ましておく）…茶碗小1杯
◎ **ゆで卵…1個**
◎ **ミックスビーンズ…50g**
◎ **サラダパック…適量**
◎ **ポン酢…小さじ1**

チキンの量を自由にカスタマイズ

サラダチキンとゆで卵をカットしたら、あとはごはんにのせるだけ。弁当なら、量の調整も組み合わせも自由自在。ハードな筋トレをする日は、チキンを増量するなどして調整しよう。ミックスビーンズは食物繊維が豊富。

筋トレ弁当の

menu

ツナと大豆のオムレツ弁当

作り方

フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかける。卵を加えて混ぜ、汁気をきったツナ、大豆を入れ塩をふって半分に折りたたむ。弁当箱にごはんを詰め、オムレツをのせ、ブロッコリー、ミニトマトをのせる。

材料

◎ ごはん
(冷ましておく)…茶碗小1杯
◎ ツナ缶(ノンオイル)…1缶
◎ 卵…2個
◎ 蒸し大豆…30g
◎ 塩…ひとつまみ
◎ オリーブオイル…小さじ1/2
◎ ブロッコリー(ゆで)…4〜5房
◎ ミニトマト…4個

ノンオイルのツナ缶で脂質を控える

ツナ缶の原料はマグロ。タンパク質、筋肉合成に必要なビタミンB_6などが含まれる。カルシウムや食物繊維を含む大豆と合わせれば食べ応えも抜群。冷凍ブロッコリーを常備しておけば、電子レンジ加熱ですぐ使える。

乗り切ればいい?

筋肉はアルコールによって分解が進む（39ページ参照）。でも社会人になると避けられない飲み会もある。ううっ、せっかくの筋トレの努力が……。

でもガッカリしないでほしい。筋肉を破壊するアルコールさえ極力控えれば、飲み会は筋肉作りを後押しする絶好のチャンス。いつものコンビニや定食屋では食べる機会がないものや強化したい栄養を狙って摂ることが可能。数人いればおつまみをシェアできるので、食べる量のコントロールも可能。上手に活用できれば、栄養強化の最高の場となるわけだ。

とはいえ、お腹には限度がある。何となく食べ進めてしまうと、あ

は強化したい
庫!

Q45. 飲み会はどう

っという間に満腹になり、肝心のものを食べ逃す恐れも。せっかくのチャンスを物にするためにも最初、メニューに目を通したら、狙いを定めておく作戦でいこう。
他の人が注文した甘くて脂こってりの豚角煮やふっくら衣の唐揚げなど、高脂肪、高糖質のおつまみはスルー。〆を食べようとなったなら、チャーハンや豚骨ラーメンは断固反対。そばを少しいただいて、タンパク質と抗酸化成分を強化して締めくくるのがいい。
飲み会をうまく乗り切り、カラダ作りに生かせるかどうかは、自分の意思次第。もちろん、おつまみを賢く選んでも、飲み過ぎてしまっては台無しなのでご注意を。

A. おつまみ栄養の宝

Step.1

飲み会前に乳製品を

[事前に食べよう！]

牛乳

ヨーグルト

チーズ

都市伝説のように言われ続けている「牛乳を飲んでからお酒を飲むと酔いにくい」は、あながち間違いではなく、乳製品が胃粘膜の保護に役立つのは事実。空腹の状態でお酒を飲むと、内臓に負担がかかるので、乳製品を摂っておくのがオススメ。

もし、乳製品が苦手なら、「豆乳でもOK。事前に食べることができなければ、お酒の前に豆腐や枝豆などのタンパク源を取り入れるだけでも効果あり。

Step.2

タンパク質からスタート

[タンパク質で肝臓ケア]

チリビーンズ

焼き鳥

刺身盛り

オクラ納豆

飲み会がスタートしたら、まずはタンパク質を摂ろう。これは代謝の要であり、アルコールの解毒を一手に担う肝臓を、元気に働かせるため。そして筋肉の修復を促すため。刺身や焼き鳥、冷や奴などのほか、納豆や枝豆、チリビーンズなど食物繊維を含むタンパク源もオススメ。糖の吸収を穏やかにし、血糖値の急上昇を防いでくれるので、体脂肪増を防ぐ効果も期待できる。

しらすおろし

ビタミン
B群

枝豆

Step.3

不足しがちな栄養を狙い撃ち!

[狙い目の栄養素をチェック!]

もずく

鉄
ビタミンB群

アサリ酒蒸し

亜鉛
鉄

蒸し牡蠣

馬肉

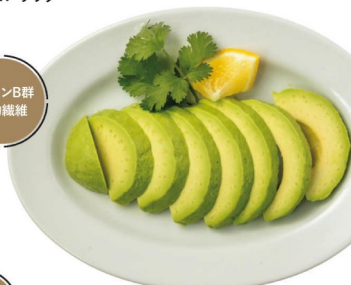
栄養補給
ヨリドリミドリ♥

ゆでイカ

レバー串

サーモンサラダ

ビタミンD
カルシウム
食物繊維

キノコソテー

アボカドサラダ

カツオ刺身

ホッケ焼き

飲み会は、普段摂れない栄養を強化するのにもってこい。狙うは日頃の食事で強化しづらいビタミンB群、ビタミンD、亜鉛や鉄、カルシウム、食物繊維。特に亜鉛や鉄が多く含まれている牡蠣やレバー、カツオ、アサリ、馬肉は見つけたらぜひ食べたい。キノコや海藻など食物繊維が豊富なおつまみも要チェック。きのこ類は筋肉作りに必要なビタミンB群、ビタミンD、そして食物繊維も豊富。

油は敵か？　味方か？　調理油は何を選べばいいのか？

ひとつめの答え。油は高カロリーゆえ、控えるのが鉄則。これを踏まえて、ふたつめの答えはサラダ油、マーガリンは卒業すべし。

サラダ油やマーガリンには人体では代謝できないトランス脂肪酸が含まれている。特にサラダ油は加熱を繰り返すことでトランス脂肪酸がどんどん増える。恐ろしいのは何日も繰り返し使われ、トランス脂肪酸が大発生した揚げ油。外食や惣菜、加工品では、どんな油が何度使われたか不明だから、控えるのが賢明だ。

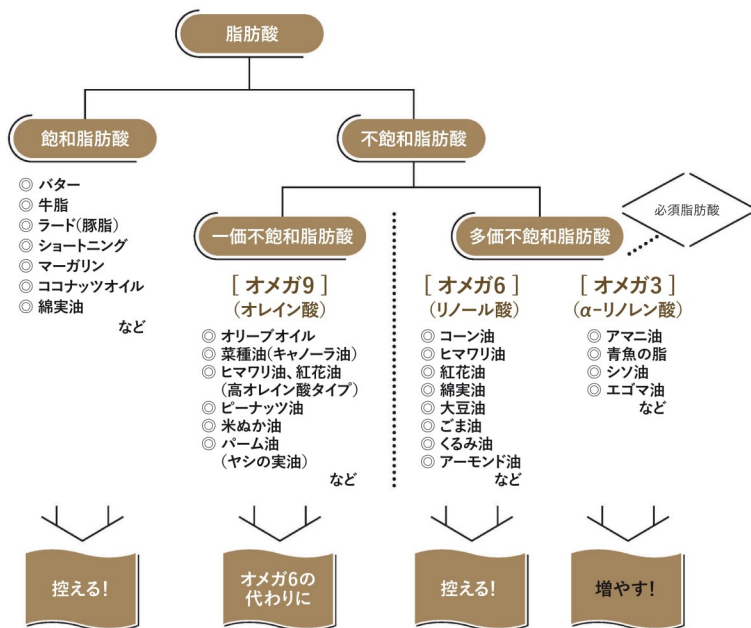
代わりに使うべき調理油は、熱酸化に強いオリーブオイル。加熱せずに使うなら、筋肉のケアに役立つオメガ3を含むアマニ油やエゴマ油もいい。ただし、いくら筋肉に良いオメガ3でも「油は控えめ」の鉄則に従えば、摂り過ぎは禁物。オメガ3を強化するなら、青魚で適量を摂るのがベターだ。

マーガリン、サラダ油は卒業しよう！

マーガリンやサラダ油は、加工の過程でトランス脂肪酸が発生。このトランス脂肪酸は、人体では代謝できないため、体内に留まって悪影響を及ぼす。パンや菓子などの加工品は、原材料欄をチェックして使われている場合は避けるのが賢明。

体脂肪減に効く“MCTオイル”とは？

糖質制限中のアスリートが活用していることでも話題を集めているMCTオイル。特徴はすぐにエネルギーとなり、体脂肪の燃焼を促すこと。ただし、高カロリーの油であることに変わりはないので、摂り過ぎは禁物。プラスαにならないようにご注意を。

控える油、増やす油はこれ！

朝

1日のうちで最もタンパク質が不足しがちなのが朝食。朝食でタンパク質20gをクリアすれば、カラダ作りは一歩前進！

食べ物に含まれるタンパク質量を把握しておけば、
1食20g以上のタンパク質補給はラクにクリアできるようになり、
摂り過ぎによる体脂肪増加も自然と防ぐことがでできる。
自炊の朝食からランチの外食、惣菜、居酒屋メニューまで、
1日3食、毎日のメニュー選びに役立てよう。

パク源カタログ

ごはんとパンのタンパク質量（1食分）

食品名	タンパク質量
食パン（6枚切）	5.4g
ライ麦パン（6枚切）	5.0g
米粉パン（6枚切）	2.0g
ベーグル（1個）	8.6g
フランスパン（3切50g）	4.7g
ごはん（1杯200g）	5.0g
玄米ごはん（1杯200g）	5.0g
発芽玄米（1杯200g）	6.0g
赤飯（1杯200g）	8.6g

ひと目でわかる！ タン

Protein source catalog

昼

外食、弁当の出番が多いランチのタンパク質補給は楽勝。糖質過多にならないよう、ごはんや麺の大盛りは避けるべし。

タンパク質
31.3g

トンカツ（ヒレ120g）

タンパク質
23.3g

オムライス

タンパク質
25.2g

焼きサバ半身

タンパク質
26.9g

レバニラ炒め

タンパク質
28.0g

鰻丼

タンパク質
10.2g

タコ焼き

麺類のタンパク質量（1食分）

食品名	タンパク質量
スパゲッティ	12.9g
そば	14.0g
うどん	8.5g
そうめん	7.0g
中華麺	10.3g
ビーフン	4.9g
フォー	2.5g

夜

自炊が苦手でも大丈夫。
コンビニやスーパーの惣菜、
おつまみメニューをうまく活用して、
タンパク質を強化しよう。

タンパク質 25.8g

焼き鳥（5本）

タンパク質 9.3g

シュウマイ
（5個100g）

タンパク質 18.9g

牛肉豆腐

タンパク質 13.9g

海老チリ

タンパク質 11.5g

ゆで枝豆（100g）

タンパク質 19.7g

アジの刺身（100g）

ぬか漬け

タンパク質 1.5g

タンパク質
25.3g

ビーフシチュー

タンパク質
12.2g

しらす(30g)

タンパク質
7.0g

冷や奴(木綿100g)

※絹豆腐の場合、タンパク質は5.3g

タンパク質
27.6g

ポトフ

タンパク質
25.4g

マグロと鮭の刺身盛(計120g)

タンパク質
10.7g

肉じゃが

タンパク質
12.1g

お好み焼き

最高の
筋トレ食事術

監修
プロスポーツ栄養コーチ
川端 理香
Rika Kawabata

管理栄養士。昭和女子大学非常勤講師。2004年アテネオリンピック「VICTORY PROJECT」チーフ管理栄養士、2008年北京オリンピック委員会強化スタッフ。Jリーグや Vリーグ、プロ野球、プロゴルフ、ラグビーなど多くのトップアスリートをサポート。一般を対象にした講演などの食育活動や執筆、レシピ開発、企業の栄養アドバイザーも務める。『筋肉の栄養学 強いからだを作る食事術』（朝日新聞出版）、『仕事のパフォーマンスが劇的に上がる食事のスキル50』（かんき出版）など著書多数。

Editor in Chief
山本道生 Michio Yamamoto

Contributing Editor
藤岡 操 Misao Fujioka

Editors
一柳明宏 Akihiro Ichiyanagi
金 潤雅 Yuna Kim
加藤三恵子 Mieko Kato
入江香菜子 Kanako Irie
塩澤 巧 Takumi Shiozawa
湧川依央理 Iori Wakugawa

Supervisor
鈴木喜生 Yoshio Suzuki

Photographer
落合明人 Akihito Ochiai

Illustrator
山口ヨウヘイ Youhei Yamaguchi

Art Director
大村裕文 Hirofumi Omura

Designer
金子りえ Rie Kaneko
佐藤優子 Yuko Sato
坂口和巳 Kazumi Sakaguchi

DTP Section
井出菜々恵 Nanae Ide

Sales Director
埜邑博道 Hiromichi Nomura

Sales Staff
手塚治郎 Jiro Tezuka
渡辺芳宏 Yoshihiro Watanabe
近田耕太郎 Kotaro Chikada
森田祐介 Yusuke Morita
金沢里美 Satomi Kanazawa
関口克己 Katsumi Sekiguchi

2019年5月30日発行
発行人　角 謙二
編集人　山本道生
発行・発売　株式会社枻(えい)出版社
〒158-0096　東京都世田谷区玉川台2-13-2
販売部　TEL03-3708-5181
印刷・製本 大日本印刷株式会社

筋肉はどうやってできるのか？
どうすれば減るのか？
その仕組みを知れば、
いつ、何を食べるべきかが見えてくる。
いい筋肉は、正しい知識と誠実な食事でしか
作ることができない。

筋トレ 最高の食事術

2019年5月30日発行
発行・発売 株式会社枻出版社
〒158-0096 東京都世田谷区玉川台2-13-2
販売部 Tel.03-3708-5181